СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА И ФОБИЯ

КАК ВЫГЛЯНУТЬ ИЗ-ПОД МАНТИИ-НЕВИДИМКИ?



ПРОЕКТ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ
К СОЦИАЛЬНОМУ КОНТЕКСТУ И ПОИСК РЕСУРСОВ
ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

СОДЕРЖАНИЕ

* * *

2013 год. Я молчу. Я чувствую себя очень маленькой. Мне хочется сжаться в точку и занимать как можно меньше пространства. Я не понимаю, от чего мне так страшно жить.

2018 год. Мои ноги продолжают дрожать, но во мне 170 сантиметров желания говорить громче о том, что я вижу. И я не одна.

Если нам кажется, что мы ходим по ровной и безопасной для всех земле — мы заблуждаемся. В ней тысячи мин. Они направлены на разные группы. И некоторые из нас принадлежат сразу к ряду из них.

Мне потребовалось более десяти лет собственного тревожного социального расстройства, более пяти лет работы психотерапевткой, более четырех лет взаимодействия с подростками — социальными сиротами, более двух лет в феминизме и ЛГБТ-активизме и более года работы с женщинами, пережившими сексуальное насилие, чтобы действительно осознать то, насколько остро социальная тревога связана с процессами, которые окутывают нас паутиной, давят на нас, говорят нам о том, как мы должны жить. Мы не можем не видеть контекст, мы не можем молчать о политике, мы не можем не напоминать о том, что мы есть и что мы все — очень разные. Мы не имеем возможности быть равнодушными в мире, где закон не равен для всех.

Наивно думать, что все участники_цы данного проекта мыслят так же, как я. Поэтому все, что будет сказано мной — исключительно мое мнение, основанное на моем собственном опыте, как личном, так и профессиональном.

На этой ноте мы идем дальше. Для тех, кому близки мои взгляды:
telegram, instagram: za_900_let

Ольга Размахова, создательница проекта «Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки?»,
феминистка, психотерапевтка, создательница движения «Психология за Права Человека»

Предисловие

Прежде чем вы начнете читать данную книгу, мне необходимо обозначить ряд вещей, которые помогут вам понять, почему она написана именно таким образом, почему мы выбрали для нее такой стиль и такое количество людей было задействовано в ее создании.

Во-первых, мне следует сказать пару слов о себе. Кроме того, что я являюсь практикующей психотерапевткой и психологиней (да-да, в своей речи я буду употреблять феминитивы и ниже я объясню вам, почему для меня это важно) — я руковожу движением «Психология за Права Человека», выступаю против стигматизации и дискриминации, определяю себя как интерсекциональную феминистку, читаю лекции на тему влияния и опасности языка вражды и много и долго работаю с тревожными состояниями людей, которые ко мне обращаются. Что это значит для книги, и на что это будет влиять? Для меня особенно важен контекст, в котором находится тот или иной человек (потому что именно он оказывает существенное воздействие на состояние), для меня важна видимость разных социальных групп, для меня важно осознавать то, как механизмы угнетения, которые мы часто не замечаем, влияют на качество жизни конкретных людей. В данной книге мы рассмотрим, как наиболее распространенное в психотерапии понимание социального тревожного расстройства (ранее, социальной фобии), так и истории людей, переживающих данное состояние на собственном опыте, а также позволим себе немного свободнее поговорить о том, можем ли мы каким-либо образом способствовать формированию более безопасного и экологичного контекста актуальной действительности.

Если быть честной — я планировала писать эту книгу самостоятельно. Я считаю, что у меня достаточно опыта как в психотерапии и работе с социальным тревожным расстройством и тревогой в целом, так и в возможности иллюстрировать данное состояние через мою собственную историю (ее вы прочтете чуть позже), так как оно долгое время оказывало на мою жизнь очень значимое влияние. Опираясь на мой активистский опыт и интерсекциональный подход (анализирующий пересечения угнетений), которого я придерживаюсь, я могла бы сама написать о влиянии социальной реальности и контекстов, в которых мы все по-своему существуем. Но сейчас для меня очевидно, что ценность данной книги заключается именно в том, какие разные голоса будут в ней звучать. Для меня ценно, что все эти люди согласились работать над книгой со мной. Многие из них — мои коллеги_ни, эксперты_ки, которых я уважаю, у которых я рада учиться, с которыми я регулярно сотрудничаю, провожу мероприятия

и вебинары, обучающие курсы и конференции. Другие — активисты_ки, блогеры_ки, чья деятельность во многом откликается мне, поддерживает меня, кажется мне крайне значимой и актуальной. И, конечно, те люди, кто открыто поделился своими историями переживания социального тревожного расстройства. Когда-то именно разрешение себе на рассказ о том, что я чувствую, несмотря на весь стыд, который меня наполнял, помогло мне сдвинуться с места и начать жить той жизнью, которую я ценю и в которой ценю себя. Я очень хочу, чтобы вы знали, что не одиноки.

Данная книга смогла появиться на свет благодаря помощи 294 людей, которые поддержали меня при сборе средств. Эта книга должна свободно распространяться в открытом доступе, и я очень надеюсь, что она окажется полезной для многих людей. Мы сделали для этого все возможное.

Я не осуществляю редактуры и не меняю речь тех, кто пишет в рамках книги. У нее не будет единого выдержанного стиля. Здесь будет транслироваться очень разный опыт: профессиональный и экспертный; свой собственный эмоциональный и жизненный; активистский. Таким образом, я надеюсь, что некоторые особенности речи не оттолкнут вас, а, напротив, побудят задуматься о том, через какую оптику можно смотреть на мир и разнообразие в нем. Для моей речи будут характерны феминитивы (имена существительные женского рода), когда я буду говорить конкретно о женщинах, и гендер гэпы, когда я буду употреблять множественное число (подчеркивание, применяющееся в существительных, использующихся для обозначения людей, которое предназначено для того, чтобы напомнить о том, что, помимо мужского и женского, существует множество иных гендеров, о существовании которых мы часто забываем). Как я писала ранее — для меня важно повышать видимость разных людей, и я хочу, чтобы моя речь не оставляла никого за ее пределами (подробнее о важности инклюзивности языка вы сможете прочесть, перейдя по ссылкам, которые будут приведены в конце книги).

Когда-то я думала, что смогу начать жить «полной жизнью» лишь тогда, когда полноценно избавлюсь от тревоги, буду чувствовать себя уверенной и сильной. Сегодня я осознаю, что если мою тревогу представить островом, на котором я нахожусь, то начинать жить имеет смысл, будучи на нем, а не в иллюзии скорее с него уплыть. Когда я начала действовать и реализовывать себя несмотря на тревогу, проживая ее, принимая ее — моя жизнь начала качественно меняться. И я расскажу вам об этом.

РАЗДЕЛ 1

ЧЕСТНО С СОБОЙ О СЕБЕ: ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ. ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?



* * *

«Ничего для нас без нас» — тезис, с которым я познакомилась благодаря активистскому сообществу, и я хочу, чтобы моя книга звучала, опираясь на фундамент из данных слов. На этих страницах собрано многое от эксперток_ов, от практикующих специалисток_ов, но особенностью данной книги будут слова, сказанные непосредственно нами — теми, кто проживает социальную тревогу на собственном опыте, кто знает, как она ограничивает наши жизни и меняет наше поведение.

Я начну эту книгу тремя историями, которые отражают опыт трех людей, опыт, который является очень разным, но в то же время имеет ряд пересечений, которые помогут вам составить некоторое представление о том, что может происходить внутри людей, которые, как часто бывает, никогда не расскажут вам о том, как остро чувствуют и какие сильные эмоции переживают. Социальная тревога зачастую связана со стыдом. Мне было очень сложно и страшно признаться в том, что я чувствую. Но открытость к своей истории, возможность позволить себе быть такой (со всем спектром моей тревоги и вытекающими из нее ограничениями и поведением) стали первым шагом к изменениям в моей жизни.

Это тот случай, когда говорить о себе — колоссальный труд. Я хочу сказать спасибо всем людям, которые в данной книге будут делиться своим опытом и искренне рассказывать свои истории. Мы верим в то, что для вас будет ценным это услышать. Мы надеемся, что наша открытость позволит вам почувствовать, что вы (те, кто испытывает социальную тревогу) не одни. Когда мы говорим о себе честно и нараспашку — мы уязвимы. Мы хотим, чтобы нас принимали настоящими и нам не требовалось маскироваться, скрывая многое из нашего чувственного опыта. Социальная фобия является для нас серьезным столкновением, но также, если не частью нас, то весомой частью нашего опыта, нашей памяти о себе. Чтобы повышать качество своей жизни, чтобы позволять себе быть собой, вести себя в соответствии со своими потребностями, проживать собственную жизнь, а не жизнь, которая кажется нам более безопасной, нам необходимо принять себя на отправной точке нашего состояния, каким бы оно для нас не являлось.

Одна из трех историй принадлежит мне, и мне, как авторке данной книги, очень важно говорить через себя и собственные переживания. Так как я являюсь практикующей психотерапевткой, в повествовании о себе я буду говорить исключительно о тех направлениях и идеях психотерапевтических направлений, которые были эффективны лично для меня, а в других разделах вы найдете рекомендации от специалисток_ов

широкого спектра подходов, которых я уважаю. Я надеюсь, что каждая_ый найдет в этой книге то, что станет для нее_го полезным и своевременным.

Но прежде, чем перейти к историям — разберемся с тем, что такое социальная тревога и социальное тревожное расстройство. В этом нам поможет мой коллега, Николай Павлов:

Социальная тревога является неотъемлемой частью жизни человека. Мы часто тревожимся при знакомстве с новыми людьми, когда выступаем перед аудиторией, приходим в гости, хотим пригласить на свидание. Тревога — это наша повседневная спутница, которая имеет свою историю в жизни каждого человека. Не являясь проблемой сама по себе, она может перерасти в интенсивное, сильное и длящееся состояние, которое будет подпадать под критерии социального тревожного расстройства, заметно нарушающего повседневную жизнь. И тогда уже не обойтись без помощи профессионалов в области охраны психического здоровья — психиатра, психолога или психотерапевта.

Понятие социального тревожного расстройства (СТР), ранее называемого «социальная фобия», было сформулировано в середине 60-х годов прошлого века (Marks & Gelder, 1965). Согласно данным Ассоциации Социальной Тревоги (США), данное расстройство занимает 3 место по распространенности психических расстройств в мире. Последние эпидемиологические исследования показывают устойчивый процент наличия социального тревожного расстройства у примерно 7% популяции. И примерно еще 13% популяции имеют высокие шансы развития СТР на протяжении жизни. (Belzer, McKee, & Liebowitz, 2005). Итого, мы получаем примерно 20% людей, которые уже страдают СТР или имеют достаточно выраженные предпосылки для его развития, то есть выраженную социальную тревогу, которая, хоть еще и не встречает формальных критериев для постановки диагноза, но уже заметно влияет на принятие решений и качество жизни.

Наши истории. Нина

Первые воспоминания о социальной тревоге — это то, что я всегда играла одна. Меня считали тихим, интровертным ребенком, но я таковой не являлась. Я хотела общаться с другими, быть в компании детей, играть с ними, но боялась, не знала, как подойти, и страх пересиливал. Обычно моими партнерами по играм были как раз интроверты или очень стеснительные дети, которые тихо играли в сторонке ото всех и милостиво разрешали мне поиграть вместе с ними.

В школе ситуация только ухудшилась, потому что отношения с одноклассниками не складывались. Я чем-то отличалась от них, но я не понимала тогда чем. Моей школьной подругой была девочка-интроверт, которой я в целом была не очень нужна, но альтернативы у меня не было. Я не умела и не могла общаться в компаниях, и, чем старше я становилась, тем больше это отдаляло меня от сверстников. Я считала себя стеснительным интровертом, хотя смутно понимала, что я какой-то неправильный интроверт, ведь общения хотелось! Но не получалось, потому что было очень страшно и очень некомфортно. В небольшой компании знакомых детей (например, на кружке лепки из глины) я общалась легко и получала от общения удовольствие. Но кружок закрылся, когда я была в старшей школе, а больше нигде общение не складывалось.

Одноклассники постоянно говорили, что я странная, издевались, не сказать, чтобы слишком сильно, но я постоянно чувствовала их негативную оценку. Это пугало еще больше — большое количество людей, которое негативно меня оценивает. И с этими людьми я проводила время каждый день по много часов. Именно в школе у меня окончательно сложился сильный страх большого количества людей, даже знакомых. Страх, что меня будут оценивать и оценят негативно. Что будут издеваться и смеяться надо мной, моими ошибками и странностями.

К концу школы страх людей стал очень сильным. Я боялась позвонить незнакомому или малознакомому человеку, боялась компаний, знакомых и незнакомых людей, боялась ситуаций оценивания меня незнакомыми людьми, боялась говорить с продавцами в магазинах. Мое общение замкнулось на семье, единственной школьной подруге и общении в интернете, который как раз тогда у меня появился. К концу школы я даже ни разу не целовалась, потому что боялась знакомиться и заводить отношения с кем-либо.

Подруга моя была интровертом, и общение со мной было ей не очень сильно нужно, я это очень хорошо чувствовала, и меня это очень огорчало. После школы мы с ней никогда больше не общались.

В старших классах я участвовала в олимпиадах по биологии и экологии, делала проекты, но, когда нужно было ехать в Санкт-Петербург, чтобы участвовать в областной олимпиаде и представлять свой проект, я испугалась настолько, что отказалась. Хотя у меня были все шансы победить. Но идея выступать перед большим количеством людей пугала меня до потери сознания. В институт я поступила легко, потому что там были только письменные экзамены. Если бы было собеседование — вполне возможно, я бы никуда поступать не стала.

В институте я решила перебарывать себя. Я по-прежнему считала себя стеснительным интровертом, а значит, рассуждала я, нужно почаще помещать себя в ситуации общения, и стеснение уйдет. Я стала много общаться с людьми, бывать в больших компаниях. Это не помогало и даже постепенно делало все хуже. В компаниях я сидела в уголке или общалась с хорошо знакомыми. При общении с незнакомыми людьми испытывала страх и тревогу. Начала бояться толп, транспорта, массовых мероприятий. Не очень сильно, но это было неприятно.

К тому же я начала испытывать чувства вины, злости и стыда. Я постоянно задавалась вопросом — почему я не могу быть как все? Почему я не могу быть нормальной, общительной, веселой? Ведь мне этого так хочется внутри! Ведь внутри я именно такая! Ведь я именно такая в компании хорошо знакомых людей! Каждый раз, отсидев в своем углу, я злилась на себя и чувствовала себя виноватой за то, что не могу контролировать свой страх, что не пообщалась, не получила удовольствия от пребывания в компании.

Естественно, это все очень ограничивало социальные контакты. У меня было не много друзей, были проблемы с построением отношений, так как ровесники, конечно, хотели тусить, бывать в компаниях, клубах, барах, на вечеринках, а я была очень плохим спутником. Либо забивалась в угол, либо липла к тому, с кем пришла, и мешала общаться. Постепенно мне стало некомфортно даже среди знакомых людей, если их было много.

Единственное, что помогало — алкоголь, но, разумеется, это еще и создавало дополнительные проблемы. Под действием алкоголя я делала то, чего делать не надо бы было, и то, за что потом было стыдно.

После окончания института у меня было очень болезненное расставание, и это запустило активную фазу обсессивно-компульсивного расстройства. Появилось много навязчивых движений, иногда насильственных, постоянно была сильная тревога, и это усугубило социофобию. Я сильно сократила контакты с людьми. Страх толп и в принципе больших скоплений людей стал очень сильным, появилось паническое ощущение, что мне причинят физический вред.

В то время мне очень помогало перейти в другую социальную роль. Работа была связана с общением с людьми и с периодическими публичными выступлениями. На работе я была немного не собой, как бы переключала внутренний тумблер, и это слегка помогало не паниковать так сильно. Хотя тревога и страх все равно оставались.

Я все время думала о том, какое впечатление на людей производят мои шрамы, мои навязчивые движения, моя нервозность, и это заставляло меня бояться людей еще больше.

Мне все время казалось, что меня осуждают, негативно оценивают. Страх и тревога начали отражаться на физическом состоянии: сильные головные боли, напряжение всех мышц тела, из-за чего болели спина и шея, нервная диарея, тошнота, рвота, частые позывы к мочеиспусканию. Разумеется, из-за этого я все больше ограничивала общение, даже с близкими. Мне казалось, что и им тоже не комфортно со мной и они тоже будут меня осуждать. Было очень сильное чувство вины.

Пока я была на антидепрессантах, социофобия стала гораздо меньше, но я не связала эти два обстоятельства. Тогда я все еще не знала, что это именно социофобия. После окончания лечения все вернулось обратно.

Когда я прочитала про социофобию в интернете, я даже расплакалась. Через почти тридцать лет я, наконец, поняла, что со мной не так. С этого момента мне стало немного легче. Я перестала сознательно помещать себя в триггерные ситуации, если этого можно избежать, часто могу сказать, что мне не комфортно и страшно, потому что это снижает тревогу от ожидания осуждения. Со знакомыми людьми я могу позволить себе, если очень тревожно, залезть под стол, например, чтобы меня не было видно. Могу попросить посадить меня в углу, потому что лучше себя чувствую, когда никто не ходит за спиной. Не совсем пропало, но снизилось по интенсивности мое чувство вины за то, что я «ненормальная». Я начала прорабатывать социофобию со своей психотерапевткой.

Если бы я знала о социофобии с самого начала, то, наверное, мне было бы гораздо легче. Я бы не обвиняла себя так сильно, не пыталась преодолеть это теми способами, которые делали все только хуже.

Наши истории. Мирослав

Первые несколько воспоминаний из детства мне удалось вытащить наружу не так давно. Мозг постарался на славу, скорее всего, без психотерапии я бы и не увидел корни своих проблем.

Одно из первых травмирующих воспоминаний уходит в раннее детство, когда мне было около 5 лет. Как и у большинства мальчиков в этом возрасте, у меня случилась спонтанная эрекция, когда я играл на полу в свои любимые игрушки. Мой отец, заметив это, подозвал меня к себе и попросил показать, что это у меня там такое невиданное. Не описать, насколько мне было стыдно и неловко, что отец увидел это и пытается вызвать чувство вины за этот обычный физиологический случай. Я думаю, что данная ситуация вкупе с наследственностью (изучая свою семью, я пришел к выводу, что социальная тревога, в том или ином виде, есть у большинства в нашей родословной) запустила ту самую цепочку, которая привела меня к социофобии с паническим расстройством.

Отец пил часто. У меня даже где-то есть фотография, где мне около полугода и отец лежит со мной с бутылкой пива или водки. Мать, напротив, выпивала редко. В принципе, к сожалению, ситуация стандартная на то время. Как оказалось, у моих сверстников отцы выпивали тоже часто. Только у меня еще был брат, которому было на 3-4 года меньше. Стандартная схема «праздника алкоголя» у моего отца выглядела следующим образом: он пил немного, ехал на машине за добавкой, мать при этом пыталась остановить его. Иногда преграждала путь машины своим телом. То есть рисковала своей жизнью, но при этом почему-то не думала о нас. Дома лежал маленький брат. В этой ситуации я кричал часто, умолял отца и мать остановиться и пойти домой, там ведь маленький брат. Иногда это завершалось тем, что мать ехала с ним, следила, чтобы он не взял больше. А мы с братом оставались одни.

Подобное продолжалось в моей жизни до 10–12 лет. Все это время у меня формировались определенные стратегии «помощи» маме. Например, она всегда прятала ключи от машины или деньги у меня под подушкой. Отец даже не догадывался, какое место я занимаю в этой истории. Как это повлияло? Я почувствовал силу контроля, что я имею власть (ответственность) за моих родителей. У меня есть аж ключи и деньги. Это повлекло за собой контроль за своими чувствами, за чувствами других людей. Я начинал бояться оставлять маму и брата одних. А еще я помню, как отец меня хлестал ремнем и заставлял стоять в углу за мелкие проступки. Хотя, может, только в его глазах это выглядело как проступок. Ну как тут не начать контролировать свои эмоции и чувства? Возможно,

в ваших глазах сей хаос выглядит так, будто в нем только один человек и виновен. Нет, напрасно. В контексте всей ситуации я вижу сейчас равнозначную вину обоих родителей. Отец, который не мог справиться со своей зависимостью, и все вытекающие последствия. И мать, которая завуалированно заставляла брать ответственность за жизнь брата, отца и свою и не могла уйти от него (сейчас я уже не виню родителей, хорошо проработал это, осталась только злость в какой-то степени).

Вернемся к контролю. Так как в моем юном уме складывалась такая картина, контроль поглощал меня. Пример тому — школа. Я контролировал все, поэтому не мог плохо учиться, это было непозволительно. Но физкультура всегда давала сбой. Я астенического телосложения, в раннем детстве совсем не уделял время спорту, поэтому мне было тяжело выполнять банальные физические упражнения. А так как упражнения делились по гендеру, надо мной периодически все посмеивались. Здесь стратегии контроля не работали, поэтому из-за чувства стыда и вины я постепенно придумал новую стратегию — забывать/терять свою спортивную одежду.

Окончив начальные классы, я с родителями переехал в другой город. Отец все так же пил, в принципе, ничего не менялось внутри семьи. Поменялась только локация, город стал больше, проблемы тоже увеличились. Новая школа. Новые люди. Это произвело на меня колоссальный стресс, потому что пришлось продумывать новые стратегии избегания опыта. Из-за того, что я контролировал свои чувства, я казался очень замкнутым человеком. А так как мне противна мускулинность, я столкнулся с буллингом. Причина этому — «худой, тихий, спокойный мальчик, красиво одевается, следит за собой, он как девочка». Меня избивали, могли плюнуть, толкали в женскую раздевалку и запирали там. Даже сейчас я вспоминаю это с мурашками. Родителям я не рассказывал, потому что контролировал свои чувства. Никому это я не рассказывал.

Уроки физкультуры я игнорировал максимально, в принципе я вычел их из своей жизни, чтобы не сталкиваться с этим адом, потому что именно на этих уроках меня чаще всего били. Как раз в это время я уже начал бояться есть в столовой, потому что в меня могли кинуть едой или облить чем-нибудь. Перестал ходить в туалет, потому что там тоже поджидали опасности. В общем, обрастал и дальше избеганием. Когда я уже не мог терпеть физического и морального насилия со стороны школы, у меня была истерика дома на глазах родителей. Я закрылся в ванной и плакал, хотел умереть. Это был крик о помощи. Родители тогда очень испугались, но к психологине_гу не повели. А подыскали мне школу, в которой училась родственница. Там избиения прекратились, ребята в целом были более понимающими,

но все равно был буллинг. Опять же, потому что я выделялся, был достаточно андрогинным и не посещал физкультуру. Тогда я еще мог выступать, тогда я еще ходил в школу искусств, играл в музыкальной группе. Но где-то в 9 классе меня вызвали читать доклад по истории, я вышел к доске. И учительница ушла. Я стоял перед доской, читал доклад, а все болтали, кричали и не слушали меня. Это выглядело очень страшно. Думаю, что именно этот момент перечеркнул мое желание выступать, выходить к доске и быть в центре внимания в компании друзей. Появилось еще одно избегание. К доске я так и не вышел больше. Придумывал отмазки, говорил, что мне плохо. Учителя привыкли и не вызывали меня к доске. В этот период меня забеспокоило сердце. Когда я вставал, оно очень сильно билось, когда я был в большой компании — тоже. Это были проявления тревоги. Я обратился к кардиологу, мне поставили ВСД и развели руками. Я постарался забить на это.

Где-то в 10 классе я впервые почувствовал влечение к парню. Понял, что я бисексуален. Когда мама случайно узнала про меня, она плакала 2 недели, говорила, что не понимает, почему именно у нее такой сын, как я понял, она боялась в том числе реакции окружающих людей. Получилось, что переживала не за меня, а за себя. Потом как-то мы закрыли эту тему и особо к ней не возвращались. Еще в этот период мне изменил мой первый парень, я прочувствовал всю боль измены, мой страх общаться и делиться с людьми приблизился к максимуму. Помню, что еще я один раз пытался сам обратиться к психотерапевтам_кам, понимал, что что-то тут не так. Мне сказали, что это пройдет, я обрадовался и ушел.

Так я и окончил школу. В итоге у меня есть несколько троек в аттестате, я уверен, что причина как раз в том, что я не выходил к доске, не читал стихи и перестал участвовать в «жизни» школы. Замкнулся еще больше в себе.

После школы я переехал в Санкт-Петербург. Меня были готовы взять в несколько университетов. Но, вспомнив буллинг, вспомнив, как я стоял у доски, и все кричали, я решил отказаться и поступил на дистанционный формат обучения. И пошел на работу. На работе было некомфортно. Когда клиенты приходили в офис (я работал в интернет-магазине), я всегда общался с ними и дрожал. Еще мне тяжело давалось, если приходило сразу несколько человек или была очередь из клиентов. В такие моменты мной управляла тревога, поэтому эффективной такую работу не назвать.

Однажды началась тахикардия, я испугался и зациклился в порочном круге паники (адреналин вызывает повышение сердцебиения и кучу других симптомов, я их боюсь, и снова выброс адреналина). Тогда меня «спасла» скорая. Но теперь я стал часто бояться сердцебиения, я начал еще сильнее

ограждать себя от общества, общественного транспорта. И практически начал вести затворнический образ жизни. Друзья посоветовали обратиться к психологу. Психологиня, которую я нашел, не говорила ни разу про социофобию. Честно говоря, я вообще не понимаю, чем мы занимались два года. Да, я узнал корни своих проблем, но у меня ничего не изменилось в реальной жизни (она работала в динамическом подходе). Изменения начались лишь тогда, когда я познакомился с методами КПТ (когнитивно-поведенческой психотерапии) и АСТ (терапии принятия и ответственности). Когда я понял, что проблема имеет надо мной власть, а психоаналитическая терапия мне не помогает, я начал искать другие пути работы со своим расстройством.

Спасибо, что существуют специалисты_ки, которые используют доказательные методы в своей работе. И моей хорошей подруге за то, что рассказала мне об этом.

К примеру, когнитивно-поведенческая терапия внесла значительный вклад в принятие своего состояния. Помогла мне нарастить осознанность и стремление к работе над собой. Я начал двигаться по направлению к своим ценностям, к большей свободе, к дыханию всей грудью вне зависимости от контекста. Закрепляющей была терапия принятия и ответственности, она дала мне лучшее понимание природы мыслей, избегания, чувств. Наполнила меня возможностью сострадания к себе, теплом и поддержкой. Пройдя терапию, я научился быть терапевтичным для самого себя.



Итогом (подтверждением) моей работы случился опыт участия в Живой Библиотеке в качестве книги «Социофоб» (это крутой дестигматизирующий проект). Я рассказывал про свой опыт большому количеству людей, которые пришли на мероприятие. Делился чувствами, мыслями. Тревожился, но был счастлив делать это. Я сменил ракурс с тревоги на свою ценность «делиться опытом и помогать людям». Я храбро и ответственно отвечал на все вопросы и был самым смелым человеком для себя в эти моменты. Хотя когда-то и представить себе не мог, что буду Книгой, сидеть в кругу людей и отвечать на их вопросы, делиться опытом социофобии.

Сейчас я до сих пор испытываю социальную тревогу в какие-то моменты. Но она не имеет надо мной власти, она не управляет моей жизнью. Я открыт к любому опыту и ценю его, так как он способен показывать события с разных сторон, делать жизнь насыщеннее и осознаннее. Жить здесь, в настоящем, а не в мыслях, которым, скорее всего, никогда не сбыться.

Наши истории. Оля

Я постараюсь описать разные грани переживания мной социальной фобии и тревоги и показать, насколько странным образом она может проявляться в разных ситуациях и разных этапах жизни.

Если говорить о детстве и школе — публично я была достаточно тихим ребенком, мне было некомфортно привлекать к себе внимание людей. Но с близкими ситуация выглядела диаметрально иначе: я была активна, резка, чувствовала себя в лидирующей позиции. Два мира сложно сочетались между собой. Так, у многих моих близких выстраивалось явно неправильное обо мне представление. Да и я путалась, какая же из двух этих версий на самом деле является мной.

В школе у меня не было близких и ценных отношений, мне не нравится вспоминать то свое поведение, потому что оно было скорее под кем-то, для кого-то, но вовсе не обо мне, моих потребностях и интересах. Меня всегда очень волновало то, что обо мне думают и как обо мне думают другие. Иногда из-за конфликтов мне было страшно идти в школу, страшно сталкиваться с агрессией и давлением со стороны педагогического персонала. Я не знала, как себя защищать, и только принадлежность (пусть даже и мнимая) к какой-то сформировавшейся компании давала ощущение безопасности. Так или иначе, я понимала, что я там не особо кому-то нужна и со мной не стремятся общаться. Тогда я перестала пытаться, избегание привело меня к постоянным пропускам школы и тотальному ощущению одиночества. Так было до четырнадцати лет, когда в моей жизни случился лагерь, в который я длительное время ездила, а позже в нем же и работала.

От тихой девочки, которая не очень понимает, как общаться с людьми — я стала активисткой данного лагеря, и со мной стремились общаться многие. Думаю, что я могла чувствовать себя уверенно, как только видела, что меня принимают. А принятие было одной из основополагающих ценностей этого места. Сегодня мне не слишком приятно это осознавать, но отношение ко мне часто стояло на несколько высокомерной транслируемой мной позиции и статусе, на высоких словах и общении с наиболее социально значимыми людьми. Мне нравилось быть в центре, модерировать дискуссии, настаивать на тех или иных проектах отряда, общаться со старшими и видеть интерес в свою сторону от разных людей. Думаю, это значительно подкрепило стратегию, в рамках которой я надела на себя образ человека, кто не слишком подпускает к себе, самодостаточна и цинична. Позже мне было очень сложно отойти от этой модели. Итак, как выглядела моя жизнь, когда тревога была скрыта глубоко внутри и мне

казалось, что в моем социальном взаимодействии нет никаких проблем (в то же время я продолжала избегать школы и контактов внутри нее).

Во-первых, у меня было очень много людей вокруг. Я достаточно быстро сближалась и находила общий язык с теми людьми, что были мне интересны. Я не была одинокой, и со стороны казалось, что я очень общительна. Я генерировала идеи для лагерных мероприятий и создавала пространство таким образом, чтобы самостоятельно не ставить себя в уязвимые позиции, где я могу чего-то не уметь или не знать. То есть со стороны моя активность была очень высокой, но если анализировать то, что я делала — это тоже было избеганием любого проявления слабости. Мне нравилось то, каким человеком меня воспринимали в организации, и я чувствовала себя сильно уверенно и защищенно. Время шло, и из-за постоянных пропусков я достаточно плохо закончила школу, обесценив ее всеми возможными своими силами. Я считала, что это время надо просто забыть. Говорила о том, что это мне было неинтересно общаться с людьми, а не им со мной. Сама же и верила в эту легенду.

Впервые я отметила в себе сильное тревожное состояние, когда должна была выступить на собрании в контексте моей работы. Тема, которую я знаю «от и до», люди, которые уважают и ценят меня, небольшой уютный офис. Директриса говорит: «Ольга выступит перед вами через десять минут». И начинается...

Руки становятся влажными, появляется какой-то неожиданный кашель и хрипота, сердце стучит сильнее и сильнее. Хочется провалиться куда-нибудь далеко и желательно навсегда, выйти в окно, сбежать и исчезнуть. Делая вид, что у меня зазвонил телефон, выхожу в коридор, закрывая за собой дверь, и пытаюсь собраться с мыслями.

Первая возникшая мысль была о том, что мне не нужна верхняя одежда, которая осталась в кабинете, и я вполне могу уйти сейчас без нее. Уйти и больше никогда не появляться в этой организации. Или же, что будет более похоже на правду, объяснить позже, что случилось что-то значительное и уйти мне было необходимо. В тот день я все-таки смогла взять себя в руки и выступить, но те ощущения и состояния быстро вросли в мою память и время от времени давали свои плоды.

Так, в течение нескольких лет я находила красивое оправдание и избегала открытых уроков, публичных выступлений, отстаивания своего мнения внутри группы и т.д. Естественно, это сильно изменило мою жизнь.

Наша психика обладает интересными свойствами. То, что изначально придумывалось мной сознательно как стратегия избегания ситуаций, где я могу

пережить неконтролируемое состояние тревоги, со временем стало ощущаться как абсолютно нормальное и логичное, рациональное и объяснимое действие. Например, я искренне верила, что не должна доказывать свой профессионализм перед коллегами_инями во время открытых уроков, так как я работаю там значительно дольше, чем любой_ая из них. Или что нет никакого смысла объяснять что-то людям на совещании, так как они имеют более слабое образование, и я лишь потеряю свое время. Подобных примеров действительно много, и мне сложно про них вспоминать.

Следует отметить, что я была старостой в группе, участвовала в огромном количестве проектов, в которых была организаторкой и которые вела, шла на красный диплом и имела вполне себе сформированные амбиции стать достойной специалисткой, развиваться в науке и т.д. Взяла ли я максимум из того периода и сделала ли все, чего искренне хотела? Нет. И виной тому была сильная тревога, которая стала моей постоянной попутчицей. В какой-то момент было сложно определить, кто из нас выступала в роли оруженосца — тревога или я.

Мышление, а именно установки, которые были приняты, находили миллиарды причин не участвовать в студенческих конференциях (и осуждать при этом выступающих, так как их доклады просты и неинтересны), а тревога тем временем занимала все большую территорию в моей жизни, выходя за пределы одних только публичных выступлений.

Однажды я поняла, что чувствую тревогу, приезжая в институт после кого-то. То есть момент, когда я захожу в аудиторию и там кто-то уже сидит, вызывает у меня переживание тревоги. Тогда я стала вставать на час раньше и приезжать в институт первой. Чуть позже мне стало некомфортно говорить что-то на паре, если на меня кто-то смотрит, и я стала садиться на первые парты, чтобы большая часть группы осталась за спиной.

Все это походило на игру с собственным страхом. Кто сделает следующий ход и сможет оказаться более хитрой. Но правда в том, что наш страх всегда оказывается впереди нас, если мы играем от него, а не смотрим ему в глаза.

Чем больше мы избегаем ситуации, которая вызывает у нас страх (а в случае тревоги мы часто оказываемся в замкнутом круге: начинаем бояться самой тревоги и этого состояния), тем сильнее страх становится ведущим нашего поведения.

Мы все сильнее ограничиваем нашу деятельность в соответствии с этой тревогой. Появляется набор разных «не могу». Причем это «не могу» находится только в нашем мышлении, но мы искренне ощущаем, что оно более чем реально. Я ежедневно сталкиваюсь на консультациях с убеждениями

клиентов_ок: «я не могу ездить в общественном транспорте», «мне нельзя находиться в помещении, где нет окон», «я не могу заснуть, если в комнате выключен свет», «я никогда не прыгну с парашютом». Все эти радикальные «не могу», «нельзя», «никогда» и др. делают нас бессильными и очень быстро начинают восприниматься нами как данность нашего существования. Мы либо окончательно поддаемся этому убеждению, либо начинаем яростно сопротивляться, и на их место встает «я должен_на».

«Я должна быть уверенной спикеркой», «я не должна испытывать тревогу, я же психологиня», «я не должна показывать людям то, что волнуюсь». Все эти долженствования связывают по рукам и ногам, ты ощущаешь себя натянутой струной. И чем сильнее затягивает вас это болото, тем больше иллюзорных «должен_на» выстраиваются там, где имеет место быть знакомое каждому «мне страшно» и «я боюсь».

Я поняла, что не хочу больше жить таким образом, когда начала активно работать. Я сделала первый и честный шаг — записалась на прием к психотерапевтке, и через активную работу как со специалисткой, так и самостоятельно — начала меняться.

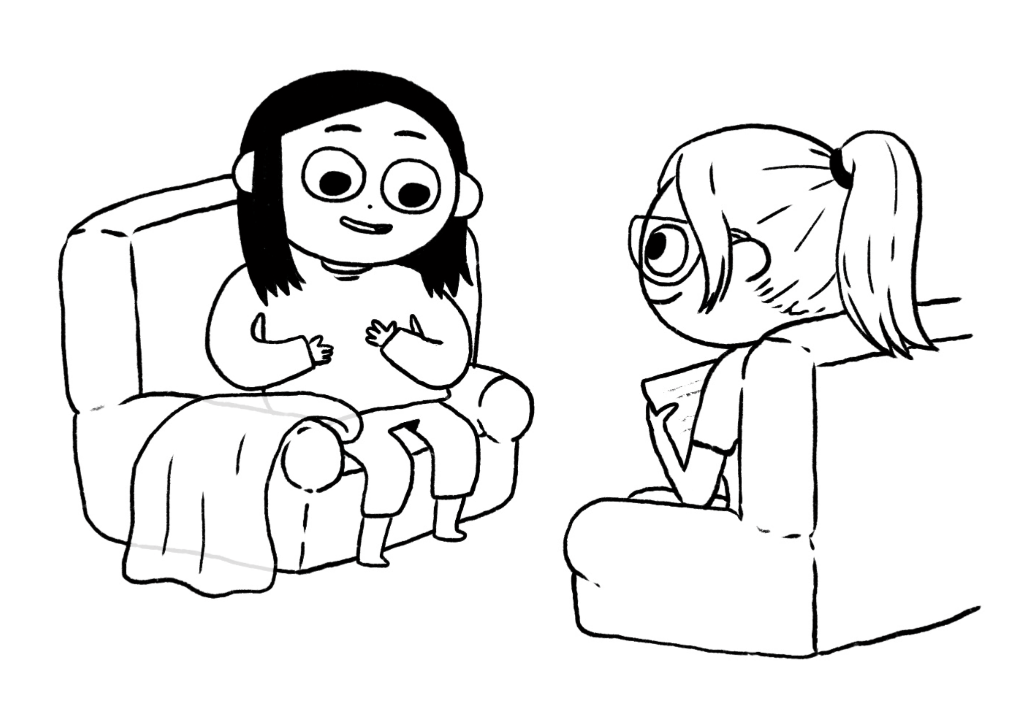
Меняться страшно и сложно. Признаться, что прошлая модель поведения была нам выгодна — еще сложнее. Но как только я приняла этот факт, как только я научилась брать ответственность за свои мысли и свои поступки, за свой выбор в каждую секунду моей собственной жизни, она изменилась.

Сегодня я успешно помогаю другим людям, которые переживают тревогу, которые понимают, что она загоняет их в угол. И первое, что необходимо сделать в этом углу, — повернуться к нему спиной. Написанная нами книга создана, чтобы помочь вам не только сделать это первое движение, но и встать на ноги, почувствовать в себе силы идти вперед и менять себя в этом мире и мир вокруг себя.

Позже я дам себе право поразмышлять о том, можем ли мы полностью вычеркнуть тревогу из наших жизней, и расскажу вам о том, что в актуальное время в этом контексте переживаю я. А сейчас мне бы очень хотелось, чтобы после этих трех историй вы смогли дать себе право на то, чтобы говорить о том, что вам страшно. Чтобы не стыдиться этого. Чтобы быть честными, если не публично, то хотя бы перед самими собой. Вы не одни, нас очень много, нам очень непросто, но мы двигаемся вперед, потому что хотим реализовывать то, что нам ценно, и быть рядом с теми, кто дороги нам. Я думаю, что для нас будет полезно и в будущем делиться своими историями, а не держать их у себя внутри, потому что стыд держит нас в цепях лишь тогда, когда мы молчим о нем. Если вы говорите о том, что чувствуете — влияние стыда значительно снижается, а меняться становится во много раз проще.

РАЗДЕЛ 2

ПОДДЕРЖКА: О МЕТОДАХ И ВЗГЛЯДАХ ПСИХОТЕРАПИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ НАМ



* * *

Данный раздел — голоса разных специалистов_ок и экспертов_ок, которые в своей практике регулярно работают с людьми, страдающими тревогой и тревожными расстройствами. Я постаралась собрать здесь разные взгляды через оптику разных психотерапевтических подходов, каждый из которых мне откликается. На следующих страницах вы найдете некоторые теоретические идеи, которые помогут вам иначе взглянуть на свое состояние; конкретные методы и рекомендации о том, что вы можете сделать самостоятельно, чтобы начать менять качество своей жизни.

Данная книга (и какая-либо другая книга) не является и не может являться исключительным источником изменений, в связи с чем я очень рекомендую вам, при возможности, работать в психотерапии со специалистом_кой, а следующие страницы помогут вам значительно лучше увидеть для себя то, какие подходы смогут стать для вас наиболее близкими. Но отмечу, что, выполняя задания, которые даны в книге, вы сможете многомерно и значительно глубже увидеть свое состояние и, вероятно, пересмотреть мишени, на которые необходимо влиять, чтобы оно менялось.

Если говорить о моем собственном опыте, то именно осознание того, в какое избегание жизни я ушла, дало мне основной фундамент для изменений. Когда я поняла, что не я живу эту жизнь, а она живет меня (каким-то совсем не привлекательным для меня образом) — я испугалась. Это была своевременная молния или ледяная вода, которой меня дружески окатили. Я поняла, что обросла различными защитными стратегиями поведения; что я стремительно бегу от любых сильных эмоций, которые мне страшно не контролировать, не справиться с ними. Мне хотелось ограничить себя от всего, что может нести опасность (ту, которую я для себя придумала), и я выстроила вокруг себя огромные стены от внешнего мира. Возможно, вам знакомо это ощущение — когда кажется, что мир через пленку, что между вами дистанция и что туда не прорваться. Это страшное осознание, что некоторые мои решения привели меня к построению некого внутреннего концлагеря и я смотрю на него изнутри и совсем не знаю, как выбираться. Многое в данной книге поможет вам найти нужные тропы и вырастить из них широкие дороги, по которым вы сможете уверенно ходить, не нуждаясь в постоянном контроле и ограничениях. Кроме описанного выше опыта, мне бы хотелось сделать акцент на теме стыда и его влиянии на то, как мы из своего состояния выбираемся. Долгие годы мне было безумно стыдно

говорить о моей социальной тревоге, мне было страшно, что кто-то узнает о том, что я «какая-то не такая», какая-то «неправильная». Это было сложнейшим шагом — рассказать об этом даже не близким, но коллегам_иням, потому как к психотерапевтке, по ощущению, есть некоторые требования об «эмоциональной стабильности» (как я тогда об этом мыслила), и мне казалось подобным смерти — показать, что я чувствую то, что чувствуют мои клиенты_ки. Но история в том, что все мы люди, а значит, все мы способны чувствовать. У каждой_го из нас за спиной собственный опыт, собственная цепь из событий, в которых часто мы абсолютно не виноваты. Сегодня я не чувствую стыда. Я знаю, что есть основания для того, что сегодня я была той, кто я есть, но также я смотрю вперед и понимаю, что каждый выбор, сделанный мной в «здесь и сейчас», влияет на то, какой я стану завтра. Это вселяет в меня колоссально много ресурсов для того, чтобы делать маленькие шаги даже в те моменты, когда мне становится действительно тяжело идти. Я надеюсь, что эта книга поможет вам не только узнать много нового о природе своих эмоций, но также станет для вас поддержкой, подругой или сестрой, которая однозначно за вас в этой истории. Позже вы сможете прочесть раздел, где мы расскажем о различных системах социальной реальности, которые оказывают на нас влияние на протяжении всей нашей жизни, и, вырабатывая устойчивость к которым, вы также можете значительно повышать качество и свободу собственной жизни.

Статья 1. Социальный страх

Ромек В.Г., кандидат психологических наук, доцент. Ростов-на-Дону.

В той или иной степени, волнение и тревога перед публичным выступлением, ответственным экзаменом, встречей с авторитетным человеком знакомы практически каждому взрослому человеку. Трудно себе представить человека, который бы был полностью свободен от тревоги и волнения, особенно в новых для него или ответственных ситуациях. В определенном смысле эта тревога выполняет положительную функцию — заставляет мобилизовать доступные ресурсы, тщательно подготовиться к предстоящему испытанию, повышает чувство ответственности.

Но бывает и так, что страх приобретает совсем иную природу и вместо мобилизации ресурсов приводит к их блокированию, начинает тормозить любые формы социальной активности и доставляет человеку (и лицам из его близкого окружения) массу неприятных переживаний. Иногда такого рода болезненные страхи выражаются в навязчивых, странных и не понятных окружающим действиях, например, постоянном мытье рук из-за боязни заразиться или в навязчивом контроле за выросшими уже детьми из-за опасения, что с ними может произойти что-либо страшное. При чрезмерном уровне тревоги срабатывают защитные механизмы, человек начинает избегать тревожащих его ситуаций, либо стремиться тем или иным способом предотвратить их появление. Избавившись таким образом от тревоги, человек получает кратковременное облегчение, и «порочный круг» социальной тревоги замыкается. Каждый раз, выйдя из состояния тревоги, предотвратив участие в неприятной ситуации, человек сам же начинает еще больше опасаться в ней оказаться. Вместо позитивных стратегий самоутверждения в стрессовых ситуациях практикуется и укрепляется стратегия избегания или предотвращения.

Если страх мешает полноценной и счастливой жизни и человек сам не может справиться со страхом, то возникает необходимость в профессиональной психологической коррекции, психотерапии.

В рамках разных подходов психотерапевты разработали много форм терапии страха. Для терапии страха используется, например, фармакологическое лечение, психоанализ, разные формы когнитивной терапии и прочее. Далее мы проанализируем поведенческие подходы к объяснению причин возникновения социального страха и методы его поведенческой терапии.

Индикаторы страха, используемые в поведенческой терапии

Несмотря на то, что изучением страха и связанных с ним физиологических процессов психологи занимаются уже давно, надежных критериев

страха до сих пор не обнаружено. Обычное для психологии и психопатологии выделение физиологических, поведенческих и когнитивных проявлений страха указывает скорее на комплексность феномена, чем свидетельствует о ясности его понимания.

Первоначально все три формы проявления страха рассматривались психологами как тесно связанные друг с другом. Эта теория, с легкой руки Рахмана (Rachman, Bergold, 1972; Rachman, Hodgson, 1980) именуемая «теорией глыбы», долгое время служила фундаментом для множества как теоретических, так и психотерапевтически ориентированных исследований. Предполагалось, что поведенческие, психические и физиологические проявления страха образуют некоторое единство, и в страшной ситуации у человека можно обнаружить все эти три компонента.

Эта теория сослужила плохую службу исследователям страха, поскольку они часто приходили к противоречивым выводам, концентрируясь на изучении разных его проявлений. Возможно, эти противоречия привели к тому, что ощущение страха, поведение избегания или предотвращения и физиологические процессы стали рассматриваться в качестве независимых друг от друга индикаторов страха. Первым поставил под сомнение теорию глыбы Ланг (Lang, Lazovik, 1963), который предположил, что индикаторы страха представляют собой группу свободно связанных между собой элементов, каждый из которых может либо преобладать в целостной картине, либо вообще быть в определенных ситуациях единственным индикатором страха. Рахман и Хаджсон (Rachmann & Hodgson, 1980) приводят в своей работе достаточно экспериментальных и житейских обоснований этого предположения. Совершенно очевидно, что люди часто преодолевают в себе стремление избежать страшных событий и идут, например, на экзамен несмотря на страх получить неудовлетворительную оценку и неприятные физиологические изменения, страх сопровождающие. Далее, субъективные ощущения страха часто можно фиксировать без выраженных тенденций к бегству или физиологических изменений. Можно также часто услышать (особенно — в ситуации административного тестирования) утверждения об отсутствии страха при явно выраженной тенденции к бегству.

Таким образом, три названные группы индикаторов страха, вероятно, в достаточной степени независимы друг от друга. Отсутствие изменений в одной или нескольких плоскостях — поведенческой, физиологической или когнитивной — не может быть основанием для утверждения об отсутствии страха. Наличие же этих изменений в какой-либо из плоскостей позволяет наличие страха предположить.

Далее мы рассмотрим отдельно три группы индикаторов страха.

Традиционно наиболее надежными индикаторами страха считаются физиологические изменения — учащение пульса, повышение кровяного давления, изменение кожно-гальванической реакции, неприятные проприорецептивные ощущения (тяжесть в желудке и груди, оцепенение и прочее), а также потливость и мышечный тонус. Эти физиологические изменения достаточно просто и легко фиксируются как в самоотчетах, так и специальной аппаратурой, что создает иллюзию точности. Однако проблема возникает в силу неспецифичности названных физиологических изменений страху. Такие же физиологические процессы могут сопровождать, например, злость или сексуальное возбуждение. Зафиксировав учащенное сердцебиение у молодого человека при взгляде на понравившуюся ему девушку, мы едва ли сможем точно сказать, испугался ли он перспективы получить отказ при знакомстве с нею, или наоборот — страстно желает этого знакомства. Для точной дифференцировки страха нам потребуется либо прямо спросить человека о его переживаниях, либо понаблюдать за его поведением.

Казалось бы, не менее надежными в плане диагностики страхов должны быть поведенческие критерии — то есть особенности внешнего моторного поведения. Здесь в качестве однозначного индикатора страха специалисты называют поведенческие стереотипы бегства (избегания) или предотвращения вызывающих страх событий или объектов. То, что человек стремится избегать опасных и страшных вещей — факт в достаточной степени очевидный. Но и здесь нет особой ясности, поскольку человек (как и любое другое живое существо) может избегать каких-либо действий просто в силу того, что предпочитает иное занятие. Если человек, например, избегает работы на конвейере в ночную смену, то это может свидетельствовать, конечно, и о наличии у него страха темноты. Но можно ведь и предположить, что у него просто есть более интересные вещи, которыми он предпочитает заниматься ночью.

Многие специалисты рассматривают в качестве достаточно надежных индикаторов страха невербальное поведение. Здесь принято считать, что приподнятые и сведенные к переносице брови, широко открытые глаза и приоткрытый рот на уровне невербального поведения в достаточной степени точно соответствует чувству страха (Изард, 1999, с. 310). Но и здесь есть довольно много спорных моментов. В частности, есть основания полагать, что внешние формы проявления страха могут быть, во-первых, социально нормированы, и, во-вторых, подвержены произвольной маскировке.

В некоторых культурах внешние проявления страха табуированы, и страх принято скрывать от окружающих.

Конечно, все названные физиологические и поведенческие изменения фиксируются человеком и чаще всего интерпретируются им как страх. Эта фиксация может получать достаточно адекватное выражение во внешней и внутренней речи. В ответ на вопрос, было ли страшным то или иное событие, можно рассчитывать получить достаточно адекватный и честный ответ. Доверять этому ответу все же в полной мере нельзя, поскольку сами формы проявления страха, в том числе и в вербальном поведении, в существенной мере социально обусловлены. Так, в некоторых культурах проявление страха лицами мужского пола считается не совсем достойным, и самоотчеты испытуемых могут быть вследствие этого сознательно или неосознанно сильно искажены. Вследствие этого все методы изучения страха, основанные на самоотчетах (например, вопросники и тесты), несмотря на достаточную внутреннюю валидность, могут давать смещенные данные.

Таким образом, мы вынуждены заключить, что диагностика страха остается делом сложным и весьма ненадежным. Мы можем лишь надеяться на то, что, если человек сам обратился за помощью к психологу по поводу неприятных и затрудняющих жизнь страхов, то он, вероятно, честен и от болезненного страха страдает. Если же клиент сообщает, что страх прошел, то будем ему верить и постараемся помочь достичь этого состояния.

Основные формы страха

МКБ-10 (международная классификация психических заболеваний) следующим образом классифицирует патологические формы страха (см. таблицу).

Классификация страхов по МКБ-10

F40	Тревожно-фобические расстройства
F40.00	Агорафобия без панического расстройства
F40.01	Агорафобия с паническим расстройством
F40.1	Социальная фобия
F40.2	Специфические (изолированные) фобии
F41	Другие тревожные расстройства
F41.0	Паническое расстройство
F41.1	Генерализованное тревожное расстройство
F41.2	Смешанное тревожное и депрессивное расстройство
F42	Обсессивно-компульсивное расстройство

Схожую картину мы находим в классификаторе психических расстройств Американской психологической ассоциации (DSM-IV). Начиная с 1980 года, помимо классической агорафобии и специфических монофобий, в поле зрения психотерапевтов попадает социальная фобия — страх публичного присутствия в ситуациях, в которых ожидается оценка со стороны других людей. Психологи так или иначе имели дело с субклиническими формами страхов при застенчивости, неуверенности в себе, скованности и стеснительности.

В психосоматической медицине давно известны такие формы страха, как: нозофобия (страх диагноза), канцеро- и кардиофобия (страх заболеть раком или страх инфаркта). В период эпидемий врачи часто имеют дело с бактериофобией или мизофобией (боязнь пыли, грязи или бактерий). Довольно распространены доклинические формы клаустрофобии в виде страха лифта, метро, общественного транспорта, страха управления автомобилем.

Страх темноты, бессонницы, воды, высоты, бедности, насилия, ограбления, войны или увольнения, страх за родных и близких, страх смерти — простое перечисление различных форм страха может занять несколько страниц и свидетельствует лишь о том, что так или иначе проблема терапии страха всегда была актуальной психологической и психотерапевтической задачей.

Внесение в МКБ-10 социальных страхов в качестве отдельной категории также вынуждает сделать некоторые комментарии. Во-первых, МКБ-10 существенно отступает от медицинской картины болезни в пользу психологической (Вильсон, 2000). Во-вторых, косвенно указывается и на более широкий социально-психологический и социальный контекст возникновения дезадаптивных страхов. И, в-третьих, содержит намек на то, что механизм возникновения классических фобий может быть схожим с механизмом возникновения социальных страхов. Попробуем подробнее рассмотреть механизмы появления нерационального страха и объяснительные модели страхов, созданные в рамках поведенческой терапии.

Социальный страх представляет собой страх взаимодействия с социальными объектами или присутствия в социальной ситуации. Форм социального страха — множество. Страх оценки и критики, страх задать вопрос, страх авторитетов и людей в форме, страх сказать «нет», страх познакомиться, публичного выступления, показаться неполноценным, сойти с ума, страх за близких, страх опозориться... Перечислять можно очень долго. Характерно и то, что люди боятся часто противоположного — например, кто-то боится оказаться в центре внимания, а кто-то — что его не заметят. Одни боятся ничего не достичь в жизни, другие боятся успеха

и признания. Иными словами, причина социальных страхов не во внешних очевидно опасных моментах, а в самих людях, их отношении к социальным объектам и ситуациям.

Страх как повод для поведенческой терапии

В поведенческой психотерапии, как подходе, основанном на теориях и механизмах научения, предполагается, что социальные страхи — это результат научения. Конечно, никто специально не учит человека застенчивости, например. Но вот скромности или перфекционизму могут и учить. В результате человек начинает бояться либо как-то проявить себя необычным образом, либо получить недостаточно высокую оценку на экзамене, а иногда — и того, и другого вместе.

Те или иные формы страха становятся объектом для психотерапевтических вмешательств в том случае, если страх приобретает нерациональные формы (то есть человек боится того, чего бояться нет никаких оснований) и у клиента возникает желание от навязчивых страхов избавиться. Ошибкой будет стремление избавить человека от страхов полностью и навсегда. Страх и связанная с ним функция физиологической активации выполняют, безусловно, очень важную адаптивную функцию, а именно — позволяют человеку быть готовым к активным действиям по защите своей физиологической и психической целостности и помогают приспособиться к жизни в социальной среде.

Вполне разумно — опасаться неблагоприятного действия ядовитых химических соединений, взрывоопасных предметов, ничего нет плохого в том, чтобы избегать поездок с пьяным водителем или опасаться автомобиля, несущегося с огромной скоростью. Эти формы страха лишь помогают человеку сохранить свою жизнь и здоровье.

В той или иной степени, все люди боятся внезапного изменения окружающей обстановки, громких звуков, боли, голода и холода, болезней, насильственных действий, высоты, опасаются незнакомых предметов или необычных действий окружающих.

Помимо этих форм страха, имеющих, по всей видимости, биологическое происхождение, у человека в процессе социализации (и на основе биологических страхов) могут возникать социальные страхи, регулирующие его взаимодействие с социальными объектами: другими людьми или группами людей. Боязнь оказаться в центре внимания, совершить ошибку или выглядеть смешным не имеет очевидного биологического смысла и выполняет функцию приспособления человека к его социальному окружению.

И те, и другие формы страха в их адаптивном варианте должны помогать человеку предотвратить опасные события, сберечь силы для активных творческих форм жизнедеятельности, приносящих ему удовольствие. Совершенствование способов предотвращения опасных событий позволяет больше сил потратить на позитивные и доставляющие приятные эмоции занятия. В этом должна бы состоять адаптивная форма страха. И в большинстве случаев именно так и обстоит дело, за редким исключением, когда страх начинает осознаваться человеком, как мешающая, неподконтрольная и деструктивная эмоция, когда человек начинает бояться событий, никакой опасности не представляющих. В этом случае возникает необходимость в профессиональной психотерапевтической помощи.

Поведенческое объяснение нерациональных страхов

Классическое обусловливание: Маленький Альберт

В соответствии с первой объяснительной моделью формирования нерациональных страхов, классически обусловленные страхи возникают в результате ассоциации безусловных стимулов, еще при рождении (а вероятно — и до момента рождения) вызывающих реакцию страха, с некоторыми первоначально нейтральными стимулами. На заре развития бихевиоризма Джон Уотсон называл несколько безусловно страшных стимулов: внезапные громкие звуки, внезапная потеря опоры, толчки и удары в момент засыпания. Прочие стимулы, запускающие реакции страха, с его точки зрения, являются комбинацией уже названных.

На основе врожденных (безусловных) реакций страха в ходе жизни появляются новые стимулы, вызывающие страх. В своих опытах Уотсон установил, что многие реакции, например, страх животных, темноты, огня, в младенческом возрасте не вызывает страха. Боязнь возникает, вероятно, позднее в результате случайного классического обусловливания.

Изучая эмоции младенцев, Джон Б. Уотсон, среди прочего, заинтересовался возможностью формирования реакции страха применительно к объектам, которые ранее страх не вызывали. Вместе с Розалией Рейнер (Watson, Rayner, 1920) Уотсон проверил возможность формирования эмоциональной реакции страха белой крысы у 11-тимесячного младенца, который ранее крысу вполне терпел в своей кроватке и даже играл с ней. Альберт — сын кормилицы, работавшей в больнице, был вполне здоровым мальчиком и до начала эксперимента (в возрасте 9 месяцев) не боялся белых крыс, кролика, собак, ваты, обезьян и других животных. Не боялись этих объектов и три других ребенка, которые в тот момент находились в больнице.

Эксперимент был предпринят, чтобы ответить на три вопроса:
1. Можно ли младенца научить бояться животных в том случае, если животное будет предъявляться одновременно со стимулом, вызывающим страх (звуком от удара по металлической пластине)?
2. Будет ли этот страх распространяться на других животных?
3. Как долго будет сохраняться обусловленный страх?

В качестве безусловного раздражителя, вызывающего страх, в эксперименте использовались громкие звуки (стучали молотком по железной полосе за спиной у младенца).

В первой серии по пластине ударили всего лишь дважды — каждый раз, когда Альберт прикасался к белой крысе, помещенной к нему в колыбельку. Уже после двух попыток Альберт начал избегать контакта с крысой. Спустя неделю опыт повторили — в этот раз по полосе ударили пять раз, просто помещая мышку в колыбель. Младенец начал демонстрировать реакцию избегания и плакал уже лишь при виде белой крысы.

Еще через пять дней Уотсон решил проверить, будет ли реакция страха перенесена на другие объекты. Был зафиксирован страх при предъявлении кролика, собаки, меховой шубы. Альберт избегал также контактов с ватой и маской Деда Мороза. Поскольку громкие звуки эти объекты не сопровождали, Уотсон сделал вывод о переносе реакций страха на похожие объекты. Для контроля Альберту дали поиграть с деревянными кубиками. Кубики страха не вызывали.

Уотсон предположил, что по аналогии с этим очень многие страхи, антипатии и тревожные состояния взрослых формируются еще в раннем детстве.

Пример: молодая семья растит ребенка в тесной однокомнатной квартире. Отец очень сильно занят и иногда приходит домой пьяным. В этом случае мать ребенка имеет привычку громко отчитывать его. Поскольку квартира маленькая, то склоки происходят непосредственно у кроватки младенца. Нередко во время этих скандалов ребенок начинает рыдать, мать выхватывает его из кроватки (иногда это бывает больно) и использует в качестве аргумента в споре («зачем мы его тогда рожали?»). Спустя некоторое время ребенок начинает рыдать, когда отец, желая его поласкать, подходит к его кроватке и берет его на руки.

Далее Уотсон обнаружил, что обусловленные страхи у человека отличаются удивительной стойкостью, легкостью переноса на смежные ситуации и требуют часто довольно длительной терапии. Связано это с тем, что обусловленные страхи легко распространяются на похожие ситуации, но вот угашение страхов, достигнутое в ходе терапии, на похожие ситуации не распространяется.

Хотя эксперимент Уотсона оставляет без ответа довольно много вопросов (Harris, 1979), обнаруженный в этом эксперименте механизм формирования (часто с первого предъявления) страха в результате классического обусловливания является, вероятно, одним из самых проверенных в современной терапии поведения.

Из сравнительно недавних экспериментов (Bouton, 1994) следует, что если человек когда-либо научился бояться авторитарного начальника, то этот страх легко распространяется на милиционеров, преподавателей, работников официальных учреждений. Если далее в процессе терапии бояться начальника его отучат, то это не означает, что он перестанет бояться милиционеров, преподавателей и работников разного рода контор. Угашение комплексных или генерализованных страхов может оказаться делом хлопотным и непростым.

Интересно то, что с течением времени интерес к изучению условных рефлексов у человека в мировой психологии вовсе не угас. Время от времени появляются новые работы и обнаруживаются новые факты, связанные с наличием у человека речи и мышления, которые могут замещать реальные стимулы в процессе обусловливания. В исследовании Рэзрена (Razran, 1939) было показано, что не само звучание слова выполняет функцию условного раздражителя, а его смысл, значение, за ним скрывающееся. Рэзрен в своем оригинальном исследовании вырабатывал условную реакцию слюноотделения на нейтральные в отношении пищи слова (прибой, мороз, урна), а затем в качестве стимула предлагал изображения урны, прибоя и морозного утра, а также слова, совершенно отличающиеся по звучанию, но схожие по смыслу (волна, мусорник, холод). В этом случае реакция слюноотделения «срабатывала». Если же стимулами выступали просто похожие по звучанию слова — реакции не наблюдалось. Этим экспериментом было показано, что иррадиация условных рефлексов у человека осуществляется по степени схожести смыслов, которые для него приобретают те или иные объекты, а не по степени схожести их воспринимаемых физических признаков.

С этой точки зрения, страх или депрессивные реакции могут распространяться на ситуации, приобретающие схожий смысл в отношении них, например, цели или определенных ожиданий. Страх получить отказ при обращении в официальную организацию может распространиться на ситуацию знакомства с привлекательным партнером в том случае, если они будут похожи по возникающему в этих ситуациях ожиданию получить отказ или желанию выглядеть «настоящим мужчиной».

Так или иначе, но внимание к механизмам классического обусловливания сохраняется и в современной психологии, не говоря уже о психотерапевтических исследованиях. В экспериментах Кросника (1992), например, испытуемым предъявлялись парами нейтральные фотографии и фотографии, имеющие явную положительную или негативную эмоциональную окраску, причем эмоционально окрашенные фотографии предъявлялись с подпороговой интенсивностью — то есть не воспринимались испытуемым. Спустя некоторое время нейтральные фотографии также начинали нравиться или не нравиться испытуемым (Krosnick et al, 1992; Ohman & Soares, 1993).

Основные положения теории условного рефлекса косвенно учитываются практически во всех процедурах терапии. Если эмоциональную жизнь человека рассматривать как результат сложной истории чередующегося обусловливания и угасания рефлексов все более высокого порядка, то можно определить для себя некоторые правила психологической коррекции.

Во-первых, следует избегать тренировки абсолютно новых образцов поведения с привлечением ситуаций из прошлой жизни клиента, вызывающих или вызывавших ранее обусловленные негативные реакции (страх, отвращение, стыд и т.д.). Новое поведение должно быть сопоставлено событиям или действиям, вызывающим положительные эмоции. Условно-рефлекторные положительные реакции на новое поведение будут способствовать его прочной фиксации и облегчат трансфер нового поведения в реальную жизнь.

Во-вторых, желательно вообще избегать в ходе терапии реализации условных рефлексов бегства, страха, стыда и всего, что связано с негативными эмоциями, чтобы избежать формирования обусловленного негативного отношения к терапии.

Конечно, механизм формирования страхов у человека не сводится к классическому кондиционированию. Страх в каждом конкретном случае представляет собой сложный и абсолютно индивидуальный сплав физиологических, психических и поведенческих механизмов, возникающий на основе классического и оперантного обусловливания, подражания и вербального убеждения. Само развитие науки поставило перед сторонниками теории классического обусловливания страха ряд вопросов, не получивших ответа в рамках данной объяснительной модели.

Например, в терапевтической работе часто можно было наблюдать страх объектов, которые никогда не совпадали во времени с безусловными стимулами страха и не могли быть обусловлены. И, наоборот, даже при неоднократном совпадении некоторых событий с болевыми стимулами (например,

удары электрическим током, падения при игре в футбол или тренировки в клубе восточных единоборств) эти события страх не вызывали.

Далее, если страх белой крысы обусловливался достаточно быстро, то попытки обусловить страх деревянной уточки по модели Уотсона ни к чему не привели. Очевидно, разные объекты в разной степени подходили для классического обусловливания.

И, наконец, удивительная стойкость классически обусловленных страхов также требовала своего объяснения. Ряд недоразумений получили разрешение в дальнейших исследованиях, некоторые продолжают оставаться загадкой для ученых до сих пор.

Оперантное обусловливание

С развитием Б.Ф. Скиннером теории оперантного обусловливания появилась еще одна (оперантная) модель возникновения страхов. В соответствии с этой моделью страхи (преимущественно их поведенческий компонент) могут возникать, поддерживаться и укрепляться под воздействием подкрепления, случающегося после боязливого поведения.

Здесь принято различать позитивное подкрепление (приятные события) и негативное подкрепление (возможность избежать событий неприятных).

Возможность возникновения страха в результате позитивного подкрепления приятными последствиями можно проиллюстрировать следующим примером.

Ребенок, испугавшийся чего-либо и прибежавший за защитой к родителям, получает от них заботу, ласку и защиту. При любых потенциально страшных или неприятных событиях он теперь охотнее обращается к родителям за поддержкой, демонстрируя стойкую стратегию бегства.

Иногда ребенок даже может в этом случае симулировать страх в расчете лишний раз получить подкрепление. Страх приобретает то, что в поведенческой терапии принято называть скрытой выгодой. Особенно прочны такого рода страхи в том случае, если испугаться для ребенка — единственный способ привлечь внимание родителей. Подкрепляемая таким образом реакция бегства встречается чаще впредь и генерализуется. Ребенок, например, просится в постель к родителям, мотивируя это страхом темноты. Напомним здесь, что в ранних экспериментах Уотсона у младенцев такого страха не обнаруживалось.

Ленивый сотрудник может использовать симулированные социальные страхи и тревогу как повод к тому, чтобы ему не поручали ответственные занятия.

Не менее часто оперантно обусловленный страх возникает в результате негативного подкрепления — то есть возможности избежать неприятных (страшных) стимулов или переживаний. В классических экспериментах по обучению предотвращению аверсивных (т.е. болезненных или неприятных) стимулов собаку обучали перепрыгивать через барьер в соседний ящик, чтобы предотвратить удар током каждый раз, когда загоралась лампочка (Solomon, Wynne, 1953). Собаку помещали в ящик, разделенный перегородкой на два отделения. В полу ящика были размещены металлические прутья, на которые подавался электрический ток, создающий неопасный, но чувствительный электрический удар. Электрическому удару предшествовало изменение освещения в ящике. Собака могла предотвратить удар током (негативное подкрепление), если вовремя (в течение 10 секунд) перепрыгивала через барьер в соседнее отделение ящика, реагируя на изменение освещения.

То, в какой мере поведение предотвращения (например, предотвращение болезненных укусов комаров) можно считать проявлением страха, остается вопросом открытым.

Теория двух процессов Моуэра

Гипотеза оперантного обусловливания страха важна еще в одном отношении. С использованием этой гипотезы О. Моуэр (1960) попытался объяснить устойчивость обусловленных страхов к угасанию в рамках так называемой «теории двух процессов». В соответствии с этой теорией, страх сначала возникает по схеме классического обусловливания, то есть человек научается бояться и избегать прежде нейтральных стимулов. Но, поскольку сам страх является неприятным (аверсивным) стимулом, то человек стремится предотвратить страх. Каждый раз, когда это удается, происходит оперантное (негативное) подкрепление. Таким образом, страх начинает подкреплять сам себя, чем и объясняется стойкость страха к угасанию при отсутствии условного аверсивного стимула. Остается, правда, без объяснения тот факт, что люди часто боятся объектов, которые никогда в их жизни не совпадали во времени с аверсивными стимулами; объектов, которые они вообще не встречали в ходе жизни. Объяснение этим страхам дают теории обучения на моделях и вербального инструктирования.

Обучение на моделях

В рамках социально-когнитивной теории А. Бандуры (2000) было показано, что многие новые образцы поведения и эмоциональные реакции могут возникать в результате подражания (обучения на моделях). Человеку достаточно видеть, чего боятся окружающие его люди (в первую очередь — родители), чтобы начать бояться того же самого.

В экспериментах над животными Минека и сотрудники (1987; 1993) показали, что обезьяны, выросшие в неволе и никогда не имевшие дела со змеями, научаются бояться змей, если они просто наблюдают за другими обезьянами, которые змей боятся.

Нечто подобное происходит и у человека — ему совсем не обязательно на себе проверять неприятное действие некоторых событий. Достаточно того, что эти неприятные воздействия он увидит на примере других людей в реальной жизни или в средствах массовой информации. Страх, например, сотрудников правоохранительных органов или вообще человека в униформе часто можно встретить у людей, которым никогда ничего плохого люди в униформе не делали. Ограбления или насилия боятся и те, кого никогда не грабили и не насиловали. Часто эти люди даже не видели актов насилия или ограбления, а лишь слышали рассказы о них.

Вербальное убеждение

Так называемые «вербальные модели» также могут спровоцировать механизм обучения на моделях. Наличие воображения позволяет человеку живо представить себе неприятные последствия тех или иных поступков, опасные действия людей или объектов физического мира. Страх может сформироваться, если человека просто напугают, как следствие подкрепленных или неподкрепленных угроз.

В раннем детстве, когда опыт человека еще невелик, влияние запугивания и угроз особенно сильно, ведь ребенок не может в полной мере оценить вероятность их осуществления.

Строгий учитель в школе, однажды «оторвавшись» на ученике, читающем стихи перед классом, может надолго отбить желание публично выступать, а заодно и сформировать страх авторитетных людей и начальства.

Теория предрасположенности

Два любопытных факта были обнаружены в рамках моделей кондиционирования и обучения на моделях, но не получили должного объяснения.

В экспериментах по классическому обусловливанию страха легко удавалось научить младенцев бояться крыс, но практически не удавалось научить бояться деревянной уточки или детской пирамидки.

Обезьяны в экспериментах Минеки путем наблюдения научались бояться змей, но страх цветов таким путем сформировать не удалось (Mineka, Cook, 1993).

Это послужило поводом для выдвижения М. Селигманом (1971) гипотезы «предрасположенности». В соответствии с этой гипотезой, в ходе эволюции возникла некоторая генетически закрепленная предрасположенность к возникновению страха в отношении определенных стимулов. Страх очень легко формируется в отношении змей, насекомых, маленьких юрких животных, склизких и вязких объектов, разложившихся трупов и прочих стимулов, представлявших опасность для эволюционного развития человека. Гораздо более опасные объекты, появившиеся в недавнее время — электрические приборы, транспорт, оружие, яды — такой предрасположенностью не обладают, поэтому страх в отношении них формируется медленнее.

Когнитивные механизмы страха

Поскольку поведенческие терапевты преимущественно имеют дело со взрослыми людьми с развитыми высшими психическими функциями и владеющими речью, мы не можем преуменьшать значение когнитивных механизмов в регуляции страха. Оставив за пределами данного обзора теоретические концепции когнитивных процессов, продуктов, структур и схем (см. об этом Wietasch, 2001), отметим здесь лишь особенности когнитивной сферы людей, страдающих от страха. Это кажется нам важным, поскольку когнитивные подходы к терапии страхов (в особенности — социальных страхов) снова и снова доказывают свою эффективность наряду с чисто поведенческими моделями терапии.

Наиболее часто в литературе указывают на характерное для клиентов, страдающих от страхов, изменение фокуса восприятия себя самого и своих физиологических процессов. Внимание оказывается прикованным либо к физиологическим процессам, свидетельствующим о страхе, либо к стимулам, свидетельствующим о приближении опасного события или его осуществлении. Внимание человека концентрируется на внутренних ощущениях, свидетельствующих о страхе (сердцебиение, потливость, дрожь, покраснение, приливы жара или холода, неприятные ощущения в области желудка и т.п.). Страдающие фобией ошибочно полагают, что замечаемые ими физиологические ощущения очевидны окружающим и пытаются обычно их скрыть, в результате чего возникает своеобразный «замкнутый круг», процессы, оказавшиеся в центре внимания, усиливаются, на что человек тут же обращает внимание. Он начинает ожидать появления этих симптомов, бояться уже их появления. «Страх испугаться» наслаивается на страх события, эти два страха начинают подкреплять друг друга (Clark, Wells,

1995). В результате человек регистрирует и тщательно отслеживает те собственные когнитивные, эмоциональные, физиологические и поведенческие процессы, которые обычно протекают в автоматическом режиме. Это иногда нарушает всю слаженную картину регуляции поведения (Heimberg et al., 1995). Регистрируя вновь эти нарушения, человек только усугубляет ситуацию. Вероятно, именно вследствие этой особенности фобии часто предшествуют другим связанным с ними нарушениям.

Искаженными в результате оказываются также процессы интерпретации случившихся событий и атрибуции причин происшедшего. Подводя итоги многочисленных исследований в этой области, Батлер и Мэтью (1983) отметили три особенности, отличающие фобических пациентов от здоровых людей. Люди, страдающие от страха, (1) склонны интерпретировать нейтральную информацию как опасную, (2) они переоценивают шансы того, что случится нечто страшное, и (3) склонны переоценивать последствия, к которым эти страшные события приведут.

Изменяются и атрибутивные процессы — человек, страдающий фобией, обычно успехи объясняет стечением обстоятельств и везением, неудачи же, ошибки и сложности в жизни относит на свой счет. В этой ситуации не приходится ожидать быстрых улучшений психологического состояния (Heimberg, 1994; Heimberg et al., 1995). И самое неприятное, что те же особенности атрибуции он применяет к успеху терапии. Существуют также указания на то, что и в памяти страдающих от страха людей угрожающие события закрепляются прочнее, чем события приятные (Clark, Wells, 1995).

Учитывая все названные изменения когнитивных процессов, мы не можем оставлять их без внимания. Так или иначе, все большее количество психотерапевтов вынуждены включать в программы психологической коррекции болезненных страхов, помимо чисто поведенческих приемов, также и методы когнитивной и рационально-эмоциональной поведенческой терапии.

Поведенческая терапия страхов

Все объяснительные модели возникновения страха так или иначе получили свое выражение в методах его поведенческой терапии. Исторически первым методом стала систематическая десенсибилизация, использующая для терапии обусловленного страха принцип хабитуации (привыкания).

Несмотря на то, что привыкание к вызывающим страх стимулам использовалось еще на заре психотерапевтической практики (подробный обзор см.: Marks, 1969), широкую известность этот метод получил после экспериментов Мэри Ковер Джонс с маленьким Петером, страдающим от зоофобии (страха животных).

«Маленький Петер»

Мэри Ковер Джонс (Jones, 1924) попыталась устранить страх белых кроликов, уже возникший у маленького пациента больницы Петера. Простого ежедневного предъявления белого кролика для этого оказалось недостаточно — Петер пугался вновь и вновь, и страх сам собой не угасал. Для привыкания к кролику его вносили в помещение в момент, когда Петер был абсолютно спокоен и ел печенье, причем подносили кролика на такое расстояние, при котором Петер оставался спокойным. С каждым днем это расстояние удавалось понемногу уменьшать, причем каждый раз — не нарушая спокойствия Петера. Постепенно Петер привык к кролику и даже начал трогать его и играть с ним.

Позже эту процедуру в поведенческой психотерапии стали называть систематической десенсибилизацией (систематическим снижением чувствительности), и сейчас она довольно популярна при терапии обусловленных страхов.

Но здесь нужно все же отметить, что условный рефлекс страха у людей редко угасает полностью — время от времени он может проявляться вновь, особенно при условии случайного совпадения условного и безусловного раздражителей.

Систематическая десенсибилизация

Метод систематической десенсибилизации заслуженно причисляют к наиболее часто используемым методам поведенческой психотерапии. По подсчетам Венгле (Wengle, 1974), больше трети публикаций на тему поведенческой психотерапии так или иначе связаны с этим методом. Начиная с 1952 года, когда (еще в Южной Африке) появились первые публикации Джозефа Вольпе, посвященные этому методу, систематическая десенсибилизация чаще всего используется в терапии нарушений поведения, связанных с классическими фобиями (боязнь пауков, змей, мышей, замкнутого пространства и т.д.) или социальными страхами.

Суть метода сводится к тому, что в процессе терапии создаются условия, при которых клиент таким образом конфронтируется с ситуациями

или стимулами, которые у него вызывают реакции страха, что страх не возникнет. При многократном повторении такого рода конфронтации добиваются угашения реакции страха, клиент привыкает спокойно воспринимать ранее вызывавшие страх стимулы.

Десенсибилизация достигается тем, что терапевт очень бережно и осторожно изменяет некоторые характеристики ситуаций или объектов, вызывающих у клиента страх, начиная с такой интенсивности стимулов, при которой клиент сам в состоянии контролировать реакции страха. Часто при этом используют моделирование, т. е. терапевт или ассистент демонстрирует, как он сам без страха справляется с такими ситуациями. Речь здесь идет о том, чтобы составить иерархию стимулов, различающихся по степени опасности, и впоследствии систематически учить клиента справляться с этими ситуациями, последовательно увеличивая степень опасности.

Пример. Женщина обращается за помощью к психотерапевту после того, как она на полном ходу в панике выпрыгнула из автомобиля, увидев, как по ее ноге ползет паук. Она и раньше очень боялась пауков, но после этого случая решила, что с ней что-то не в порядке.

После предварительной поведенческой диагностики с женщиной составляют и детально обсуждают план терапии, основанный на методике систематической десенсибилизации. В качестве цели определяется следующее: она должна быть в состоянии дать пауку проползти по ее руке и предплечью, сама снять его и выпустить «на волю».

В ходе анализа выстраивают следующую иерархию стимулов:

1а) Видеть, как маленький паучок ползает в другом конце комнаты.

1б) Видеть, как большой лохматый паук ползает в другом конце комнаты.

2а) и 2б) Видеть, как маленький (а) или большой лохматый паук (б) ползет в моем направлении.

3) (дальше я пропускаю градацию по размеру и виду пауков) Накрыть паука стаканом.

4) Накрыть паука стаканом и подсунуть под стакан плотный лист бумаги.

5) Поднять пойманного в стакан паука и поносить по комнате.

6) Подсунуть в стакан палец и потрогать паука.

7) Дать пауку возможность поползать по кисти руки.

8) Дать пауку поползать по кисти руки и потрогать его пальцем.

9) Накрыть паука ладонью на своей руке.

10) Поймать паука в кулак и выпустить на улицу.

Этот план последовательно осуществляется, причем ассистент терапевта сам с улыбкой демонстрирует, как это может быть сделано. При появлении признаков панических реакций конфронтация моментально прекращается, и степень опасности ситуации снижается.

Контр-обусловливание и тренинг ассертивности

Дальнейшее развитие систематическая десенсибилизация получила в работах Джозефа Вольпе, специально занимавшегося изучением социальных страхов.

В своей работе Вольпе изучил большое количество различных социальных страхов. Некоторые из них встречались довольно часто (Wolpe, 1958). Это:

- страх критики;
- страх быть отвергнутым;
- страх оказаться в центре внимания;
- страх показаться неполноценным;
- страх начальства;
- страх новых ситуаций;
- страх предъявлять претензии;
- страх не суметь отказать в требовании;
- страх сказать «нет».

Если в случае классических фобий мы довольно часто можем встретить выраженные монофобии, т. е. боязнь чего-то одного и определенного, то применительно к социальным страхам эти случаи довольно редки. Большинство социальных страхов имеют комплексный характер, то есть человек редко боится только начальства. Чаще всего вместе с этим он боится и критики, предъявлять требования, оказаться в центре внимания. Социальные страхи легко распространяются на смежные социальные ситуации и схожие социальные объекты, что в конечном счете приводит к повышенной личностной тревожности и невротизации.

Основой для контр-обусловливания по Вольпе стал принцип реципрокного торможения. По его предположению, некоторые эмоциональные и поведенческие реакции несовместимы, тормозят друг друга. В экспериментах на кошках он сначала вызывал у животных невротические состояния с использованием нескольких неприятных, но не причиняющих вреда аверсивных стимулов (электрошок). Затем аверсивный стимул предъявлялся не сам по себе, а на фоне кормления животного. Постепенно кошки теряли всякую чувствительность к электрическим ударам, которые ранее вызывали у них явное беспокойство.

То, каким образом использование в качестве замещения пищевой реакции может приводить к устранению страха у детей, мы видели ранее на примере экспериментов Мэри Джонс с маленьким Петером.

Вольпе предположил, что тревожность и неуверенность можно лечить, замещая страх в социальной ситуации другой, несовместимой со страхом, эмоцией или замещающим поведением.

Для терапии социальных страхов Вольпе стал использовать так называемые «ассертивные» реакции — поведение, направленное на напористое отстаивание своих прав и мнений. Например, человеку, который испытывал тревогу и скованность, каждый раз, когда не получал справедливого вознаграждения за свой труд, предлагалось настойчиво потребовать этого вознаграждения. Если он начинал это делать, то через некоторое время переставал бояться соответствующих ситуаций.

Первоначально Вольпе не видел различий между уверенным и агрессивным поведением, и именно агрессия и злость в его экспериментах выступали в качестве замещающей реакции.

Однако ряд этических соображений (злость в социальных ситуациях немногим лучше страха) заставили Вольпе продолжить поиск подходящего «замещения» страху. Эксперименты с сексуальным возбуждением и релаксацией показали, что и то, и другое с успехом может выполнять тормозящую страх функцию в процессе лечения.

Если наиболее логичным замещением для социальных страхов выступало самоутверждение, то для терапии сексуальных расстройств Вольпе стал использовать сексуальное же возбуждение. При терапии невротической (психогенной) импотенции Вольпе предлагал следующую схему: страдающий от импотенции мужчина должен был позволять себе действия, направленные на сексуальный контакт только тогда, когда партнер вызывал у него выраженный сексуальный интерес. Цель при этом не состояла в полноценном половом акте, цель состояла в самом общении с противоположным полом на фоне сексуального возбуждения. Постепенно общение, предполагающее секс, переставало вызывать тревожные и панические реакции.

Наконец, третьим замещающим стимулом в терапии Вольпе стала прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону. Обучая за 7–10 сеансов клиентов общей и дифференциальной релаксации, Вольпе предлагал им на фоне релаксации образно представить себе предметы и ситуации, которые вызывают у них тревогу, начиная с самых простых и нестрашных ситуаций и заканчивая очень страшными. Если клиентам удавалось несколько раз сохранить спокойствие, пройдя всю иерархию образов,

то волнение исчезало. На следующем этапе клиентов учили расслаблять только те группы мышц, которые не заняты в действиях, и практиковаться в дифференциальной релаксации в страшных и трудных ситуациях.

Помимо трех названных замещающих стимулов, Вольпе пишет и о других возможностях, например, в качестве замещения он иногда использовал дыхательные упражнения, самоинструкции, конкурентное моторное поведение, приятные действия или стимулы, сладости (для детей), шутки и розыгрыши и т.д.

Метод, разработанный Вольпе и основанный на принципе реципрокного торможения, получил название контр-обусловливания. В законченном виде методика представляет собой комбинацию систематической десенсибилизации, прогрессивной мышечной релаксации и замещения альтернативной реакцией.

Метод контр-обусловливания был детальнейшим образом изучен впоследствии и в настоящее время используется, например, в профессиональном тренинге полицейских в Германии. Контр-обусловливанием устраняют реакции стресса при столкновениях с демонстрантами, разборе дорожных аварий и прочих неприятностях полицейской жизни. Результат, которого достигают таким образом, следующий: чем неприятнее, опаснее и «страшнее» развивается ситуация, тем большую релаксацию и спокойствие она вызывает (Ромек, 1993).

Имплозивная терапия

Принципу постепенного привыкания к вызывающим страх стимулам, заложенному в основу контр-обусловливания и систематической десенсибилизации, противостоит принцип разрушения обусловленных страхов методом «наводнения» или «переполнения». Принцип имплозивной терапии состоит в том, что реакции страха и его поведенческие проявления — поведение избегания или предотвращения — исчезают, если вызывающие страх стимулы воздействуют на клиента с большой интенсивностью и длительное время.

Под общим названием «имплозия» скрываются несколько разных методов, довольно существенно различающихся как по принципу, так и по методике проведения.

Предотвращение реакции

Первоначально в ранее описанных нами экспериментах Соломона на животных было обнаружено, что если реакция избегания становится

невозможной, то после достаточно продолжительных (около часа) попыток ее реализации собака наконец успокаивается и обусловленная реакция предотвращения исчезает. В экспериментах Пэйджа и Халла (Page, Hall, 1953) после того, как собаку обучали предотвращать электрический удар, перепрыгивая после условного сигнала в соседнее отделение экспериментального ящика, барьер поднимали на такую высоту, что собака не могла его перепрыгнуть. После нескольких десятков попыток перепрыгнуть барьер обусловленная реакция разрушалась. Этот прием получил название «предотвращения реакции». В терапевтической практике, помимо терапии страхов, выражающихся в привычных реакциях бегства или предотвращения, этот прием используют для терапии навязчивых действий. Например, поведенческий компонент страха грязи, выражающийся в навязчивом мытье рук, устраняется тем, что клиент погружает руки в грязь, но от мытья воздерживается достаточно продолжительное время.

Длительная экспозиция стимулов. Наводнение, «flooding»

А. Лазарус (2000) описывает случай терапии, когда пациента больницы, боящегося заразиться полнотой вследствие телесного контакта с полными людьми, помещают (с его согласия) в палату с очень полными пациентами, которые неизбежно будут к нему прикасаться. Спустя некоторое время страх телесного контакта с полными людьми исчез.

Поскольку поведение бегства или предотвращения в данном случае невозможно, то происходит привыкание к стимулам, вызывающим страх, и само бегство становится не нужным.

Экспозиция в терапии страхов используется в двух формах: в реальности (in vivo) и в воображении (in sensu). Экспозиция в воображении используется либо на начальном этапе в качестве подготовительного мероприятия, либо в качестве самостоятельного метода терапии в том случае, если длительная экспозиция в реальности невозможна (например, при страхе насильственных действий). Часто оба способа экспозиции составляют единую процедуру — клиент сначала привыкает к страшным стимулам в воображении, затем добивается того же в реальности. Конечно, достичь большого эмоционального накала в воображении бывает трудно, поэтому экспозицию в воображении чаще используют в рамках десенсибилизации (см. выше), а не имплозии.

Различие метода экспозиции и метода предотвращения реакции незначительно, ведь длительное время предъявлять страшный стимул, тем или иным образом не предотвратив реакцию бегства, практически невозможно.

Само название «flooding» впервые встречается в работе Полина (1959), в которой он предъявлял собакам с обусловленным страхом акустического сигнала этот сигнал достаточно продолжительное время (100 секунд). Сравнивая далее этих собак (flooding-группа) с контрольной группой и с собаками, к которым была применена процедура предотвращения реакции по классической схеме, он обнаружил что эта группа далее демонстрировала значительно меньше реакций бегства, чем две другие группы.

Конечно, у людей могут наблюдаться и другие эффекты, связанные с наличием высших психических функций. Так или иначе, когнитивные процессы сильно влияют как на возникновение страха, так и на его терапию. И в этой связи нужно упомянуть еще одну разновидность имплозии, возникшую на стыке психоанализа и поведенческой терапии. В методе, предложенном Хоганом (1966), главной целью становится достижение высшей степени эмоционального напряжения в отношении объекта страха. Реальность при этом перестает иметь какое-либо значение. Постепенно в диалоге с терапевтом достигали высшей степени эмоционального напряжения, активно включая внушающие воздействия психоаналитические темы. Вот как Хоган начинает свою работу с добровольцем-студентом, боящимся змей:

«Тут перед нами огромная, мощная змея, почти такая же большая, как человек, злая, ужасная, безобразная, склизкая, и она обвивает вас... Вы чувствуете ее на вашем животе, вы чувствуете, как она вас кусает, ее ядовитый зуб пронзает ваш затылок» (Hogan, 1968, с. 429).

Особого эмоционального заряда Хогану удавалось достичь, если описывалось, как объект страха совершал сексуальное насилие или повреждал половые органы. В контрольной терапии после такого рода имплозии около 70% испытуемых оказались в состоянии свободно манипулировать объектами страха. Однако существенной разницы по сравнению с контрольной группой, в которой использовались относительно нейтральные (в отношении психоаналитической интерпретации) имажинации, обнаружено не было (Hogan, Kirchner, 1968).

Возможности и ограничения имплозивных методов

Преимущество, которое обычно называют применительно к имплозивным методам терапии страха, состоит в ее относительной кратковременности. Двух-трех сеансов имплозии обычно бывает достаточно для полного или частичного устранения субъективного и/или поведенческого компонента страха. Существенные изменения можно зафиксировать также на физиологическом уровне (КГР, сердечный ритм) и в самоотчетах клиентов (подробнее см. Ullrich, Ullrich de Muynck, 1974). Но в силу того, что сама

процедура может быть достаточно неприятной, а это расходится с главной линией поведенческой терапии — изменением посредством подкрепления — к имплозивной терапии профессиональным сообществом предъявляются достаточно жесткие требования.

Первое, и самое важное, состоит в том, что клиент должен принять решение об участии в имплозивной терапии абсолютно добровольно и осознанно — на основе полной и достоверной информации о сути метода и его эффектах. Иными словами, для успеха терапии необходим достаточно высокий уровень мотивации и ответственности. По этой причине имплозивные методы терапии страхов практически никогда не применяют к детям. Далее, очевидны требования к уровню физического здоровья — ведь имплозия создает достаточно высокие физиологические нагрузки. Редко, в силу технической невыполнимости применяют имплозию к страхам, имеющим комплексный характер, и социальным страхам, не применяют ее к тревожным личностям. Клиенту предоставляют право прекратить процедуру в любой момент и оговаривают знак, по которому имплозия будет прекращена. Иными словами, идеальный объект для имплозивной терапии — взрослый здоровый клиент, достаточно смелый и ответственный, единичный страх которого возник в результате одиночного травмирующего события (авария, насилие, несчастье, смерть близкого человека).

Но и в отношении такого редкого клиента имплозию не применяют в качестве единственного метода терапии. Традиционно имплозию сочетают с самоинструкцией, контролем стимулов и, конечно, систематическим подкреплением или самоподкреплением (подробнее см. Ромек, 2002).

Когнитивная терапия страха

Поскольку, как было показано нами ранее, в регуляции фобических состояний активно участвуют когнитивные процессы, без их учета и коррекции нам придется лишь ожидать, что когнитивные процессы изменятся сами собой как следствие изменений, достигнутых на поведенческом уровне. Иногда так и происходит. Но более разумным будет использование наших знаний о когнитивных нарушениях для дополнения поведенческой работы методами когнитивной терапии (Лазарус, 2000).

Приемы когнитивной терапии в комплексе с поведенческой терапией страхов дают, как показывают исследования, значительное повышение эффективности психологической коррекции страхов и все чаще находят свое применение (Wietasch, 2001). Однако их анализ выходит за рамки данной статьи и заслуживает отдельного серьезного рассмотрения (подробнее см.: Холмогорова, Гаранян, 2000).

Заключение

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в мире лишь около 25% страдающих фобией людей получают квалифицированную психотерапевтическую помощь. Есть все основания предполагать, что в нашей стране этот процент еще меньше. Мы будем рады, если методы поведенческой психотерапии, признаваемые самыми эффективными при лечении фобий, получат более широкое распространение в нашей стране и будут чаще использоваться специалистами.

Литература

1. Айзенк Г., Айзенк М. Исследования человеческой психики. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001
2. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность (ред. В.М. Астапова). С.-Петербург: Питер, 2001
3. Бандура А. Теория социального научения. Санкт- Петербург: Евразия, 2000
4. Биик Дж. У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Перев. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
5. Блейхер В.М. Эпонимические термины в психиатрии, психотерапии и медицинской психологии. Словарь. Киев: Вища школа, 1984
6. Вольпе Д. Анализ индивидуальной динамики заболеваний при лечении депрессии // Эволюция психотерапии. Т.2. Москва: НФ «Класс», 1998а, 330–345.
7. Вольпе Д. На пути к созданию научной психотерапии // Эволюция психотерапии. Т.2. Москва: Независимая фирма «Класс», 1998, 255–272.
8. (Вольпе Д.) Уолп Д. Психотерапия посредством реципрокного торможения // Техники консультирования и психотерапии. Тексты. Под ред. У.С. Сахакиан Москва: Эксмо-Пресс, 2000, 349–382.
9. Зимбардо Ф. Застенчивость. Москва: Педагогика, 1991
10. Изард К.Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер-Прес, 1999
11. Кискер К.П., Фрайбергер Г., Розе Г.К., Вульф Э. (ред.) Психиатрия, психосоматика, психотерапия. Москва: Алетейа, 1999, 105–109
12. Лазарус А. Мультимодальная психотерапия // Зейг Д.К., Мьюнион В.М. Психотерапия — что это? Москва: Независимая фирма «Класс», 2000, 228–232
13. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. Москва: Независимая фирма «Класс», 2000
14. Попов Ю.В., Вид В.Д. Современная клиническая психиатрия. Москва: Экспертное бюро-М, 1997, 176–178
15. Ромек В.Г. Не стрелять! Психологический тренинг и полиция // Alter EGO, 1, 1993, 46–47
16. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога, №12, 2000, 74–113
17. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия. М.: Юрайт, 2018.
18. Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. Москва: Медицина, 1986
19. Уотсон Д.Б. Психология как наука о поведении. // Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. Москва: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998.
20. Уотсон Дж. Психология как наука о поведении. Одесса: Государственное издательство Украины, 1926.
21. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии. Москва: Когито-Центр, 2000, 224–268.
22. Bergold J.B. Subjektiv-verbale Indikatoren der Angst, in: Kraiker Ch. (Hrsg.) Handbuch der Verhaltenstherapie. Munchen: Kindler, 1974, 195–225

23. Bergold J.B. Verhaltensindikatoren der Angst, in: Kraiker Ch. (Hrsg.) Handbuch der Verhaltenstherapie. Munchen: Kindler, 1974, 175–195
24. Bouton M.E. Context, ambiguity, and classical conditioning. // Current Directions in Psychological Science. 1994, 3, 49–53
25. Butler G., Mathews A. Cognitive processes in anxiety // Advances in Behavioral Research and Therapy, 5, 1985, 51–62
26. Clark D.M., Wells A. A cognitive model of social phobia // Heimberg R.G., Liebowitz M.R., Hope D.A., Schneider F.R. Social Phobia: Diagnosis, assessment and treatment. New York: Guilford Press, 1995, 69–93 .
27. Heimberg R.G. Cognitive assessment strategies and the measurement of outcome of treatment for social phobia // Behavior Research and Therapy, 32 (2), 1994, 269–280
28. Heimberg R.G., Juster H.R., Hope D.A., Mattia J.L. Cognitive behavioral group treatment for social phobia: Description, case presentation, and empirical support // Stein M.B. (Ed.) Social Phobia: Clinical and research perspektives. Washington DC: American Psychiatric Press, 1995.
29. Hogan R.A., Kirchner J.H. Implosive, eclectic verbal and bibliotherapy in the treatment in fears of snakes // Behavior Research and Therapy, 6, 1968, 167–171
30. Hogan R.A. The implosive technique // Behavior Research and Therapy, 6, 1968, 423
31. Jones, H. E.M.C. The retention of conditioned emotional reactions in infancy. Journal of Genetic Psychology, 1930, 37, 485–497.
32. Jones, M. C. The elimination of children's fears. Journal of Experimental Psychology, 1924, 7, 383–390. (a)
33. Jones, M. C. A laboratory study of fear: The case of Peter. Pedagogical Seminary, 1924, 31, 308–315. (b)
34. Jones, M. C. A 1924 pioneer looks at behavior therapy. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 1975, 6, 181–187.
35. Harris B. Whatever Happened to Little Albert? // American Psychologist, February 1979, Volume 34, Number 2, 151–160
36. Lang P.J., Lazovik A.D. Experimental desensitisation of a phobia // Journal of Abnormal and Social Psychology, 66, 1963, 519–525
37. Linden M. Agoraphobie und Panikerkrankungen, in: Linden M., Hautzinger M. (Hrsg.) Verhaltenstherapie, Berlin: Springer, 1996, 347–352
38. Marks I.M. Fears and Phobia. London: Heinemann, 1969
39. Mineka S. A primate model of phobik fears // Eysenck H., Martin I. (eds.) Theoretical foundations of behavior therapy. New York: Plenum Press, 1987, 87–111
40. Mineka S., Cook M. Mechanism underlying observational conditioning of fear. // Journal of Experimental Psychology: General, 122, 1993, 23–38
41. Mineka S., Cook M. Social learning and the acquisition of snake fear in monkeys. // Zenntal T., Galef G. (eds.) Comparative social learning. Hillsdale: Erlbaum, 1988, 51–73
42. Mowrer O.H. Learning theory and the symbolic process. New York: Wiley, 1960
43. Ohman A., Soares J.F. On the automaticity of phobic fear: Conditional skin conductance responses to masked phobic stimuli. Journal of Abnormal Psychology, 102, 1993, 121–132
44. Page H.A., Hall J.F. Experimental extinction as a bodily injury phobia with implosive therapy // Journal of Comporative and Physiological Psychology. 46, 1953, 33–34
45. Pfingsten U. Soziale Angste, in: Linden M., Hautzinger M. (Hrsg.) Verhaltenstherapie, Berlin: Springer, 1996, 353–359
46. Polin A.T. The effect of flooding and physical suppression as extinction techniques on an anxiety-motivated avoidance locomotor response. // Journal of Psychology. 47, 1959, 253–255
47. Rachman S., Hodgson R. Obsessions and compulsion. New York: Prentice-Hall, 1980
48. Rachmann S., Bergold J. Verhaltenstherapie bei Phobien. Munchen: U&S, 1972
49. Razran G. A quantitative study of meaning by a conditioned salivary technique. // Science, 90, 1939, 89-91.

50. Review, 61, 1954, 353-385. Krosnick J.A., Betz A.L., Jussim L.J., Lynn A.R. Subliminal conditioning of attitudes. // Journal of Personality and Social Psychology, 18, 1992, 152–162
51. Schroder G. Theorie und Praxis der Verhaltenstherapie bei Kindern mit Angsten, in: Kraiker Ch. (Hrsg.) Handbuch der Verhaltenstherapie. Munchen: Kindler, 1974, 401–425
52. Seligman M.E.P. Phobias and preparedness // Behavior Therapy, 2, 1971, 307–320
53. Solomon R. L., Wynne L. C. Traumatic avoidance learning: The principles of anxiety conservation and partial irreversibility. // Psychological
54. Watson J. B., Watson R. R. Studies in infant psychology. // Scientific Monthly, 1921, 13, 493–515
55. Watson J.B., Rayner R. Conditioned emotional reactions // Journal of Experimental Psychology, 3, 1920, 1–14
56. Wengle M.E. Die systematische Desensibilisierung // Handbuch der Verhaltenstherapie (Hrsg. Kraiker C.). Munchen. Kindler. 1974, 279–325
57. Wietasch A.-K. Aufmerksamkeitskontrolle bei sozialer Phobie. Dissertation. Marburg-Lahn, 2001
58. Wolpe J. Objective psychotherapy of the neuroses // South African Med. Journal, 26, 1958a, 825–829.
59. Wolpe J. Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: Stanford University Press, 1958b
60. Wolpe J. The practice of behavior therapy. New York: Pergamon, 1969

Статья 2.
Когнитивно-поведенческая психотерапия в работе с социальной тревогой

Дмитрий Комаров, врач-психиатр, психотерапевт.
Амина Назаралиева, врач-психотерапевт, врач-сексолог, соучредитель Mental Health Center.

Общепризнанным нелекарственным способом устранения социальной тревожности является краткосрочная (10-20 сессий) когнитивно-поведенческая терапия (КБТ). Это направление психотерапии было разработано в 70-80-х годах XX века психиатром Аароном Беком и его коллегами специально для лечения тревожных и депрессивных расстройств. Бек к 2010-м годам стал культовой фигурой в мире психотерапии, психологии и психиатрии, а КБТ на данный момент уже является собирательным понятием, объединяющим в себе целое семейство психотерапевтических методик с доказанной клинической эффективностью.

Что представляет из себя когнитивно-поведенческая терапия?

Основная идея КБТ базируется на знании о том, что наши мысли, эмоции и действия чаще всего влияют друг на друга по следующей схеме:



Из нее следует, что любые эмоции (в том числе страх/тревога/беспокойство) провоцируются соответствующими мыслями или образами в сознании (когнициями), а последние в свою очередь поддерживаются нашим поведением. При социальной тревожности схема может выглядеть так:



Соответственно, для того, чтобы нейтрализовать проблемную эмоцию (чрезмерную тревожность в социальных ситуациях), КБТ предлагает постепенно заменить тревожные/пессимистичные мысли на более нейтральные и выгодные, а также повлиять на поведение таким образом, чтобы оно перестало подкреплять доверие негативным мыслям.

Как именно КБТ может помочь при социальной тревожности?

Для того, чтобы в этом разобраться, давайте чуть больше погрузимся в суть ментальных процессов, происходящих в обеспокоенном уме. К середине 90-х годов несколько групп исследователей (Дэвид Кларк, Эндрю Уэллс; Эдна Фоа), прицельно занимающихся вопросом социальной тревожности, разработали несколько (в целом похожих) подробных моделей понимания чрезмерной тревоги и основанных на них протоколов терапии. Обобщив их, получим следующую диаграмму. Она фактически представляет из себя более детализированный вариант схемы, приведенной выше. (Вообще когнитивная психотерапия традиционно является очень структурированной и наглядной методикой: значительную долю терапевтических сессий мы проводим у доски, графически систематизируя то, из чего состоят проблемы наших клиентов).



Здесь отражен так называемый «порочный круг» социального тревожного расстройства. Для того, чтобы выйти из этого замкнутого цикла, нужно разорвать его. С точки зрения КБТ, мы не можем подействовать непосредственно на страх или на его физиологические проявления. Мы не можем усилием воли заставить себя не бояться, не краснеть или не потеть. Страх — это автоматическая, запрограммированная в древней части нашего мозга реакция на угрозу. Это то, благодаря чему наши предки сотнями тысяч лет выживали в условиях сурового окружающего мира. И пока есть угроза — будет страх. Но мы можем устранить ощущение угрозы: мы можем нейтрализовать мысли, которые заставляют нас бояться. Для этого когнитивная психотерапия использует несколько стратегий.

Отслеживание, запись и опровержение негативных/тревожных мыслей

Для каждой из них мы с клиентами разрабатываем опровержения, подходя к опасениям с более рациональной позиции. Мы стараемся снизить требовательность к себе и переориентировать человека на то, что по-настоящему значимо в социальных взаимодействиях. Например:

«Так ли уж важно, что подумают обо мне случайные люди, которых я скорее всего никогда больше не увижу?»

«Действительно ли окружающие пристально следят за тем, насколько сильно у меня дрожат руки?»

«Каждый человек скорее всего больше сконцентрирован на себе и вряд ли вообще может заметить, что я тревожусь. Даже если заметит, то скорее всего забудет об этом через минуту».

«Даже Путин на прямой линии по телевизору может нести бессвязную чушь, значит, мне и подавно можно».

«Покраснеть на свидании — это не стыдно, а, возможно, очень даже мило».

«Люди больше всего в общении ценят искренность, а не идеальный образ собеседника».

Опора на позитивный опыт

Страх и пессимизм заставляют человека избирательно фокусироваться лишь на своих неудачах. Но в процессе терапии мы тщательно ищем — и всегда находим! — отдельные эпизоды или даже продолжительные периоды, когда клиент чувствовал себя успешным и довольным собой в социальных

интеракциях. Мы составляем подробный список таких ситуаций, пополняем его по ходу терапии новыми записями и просим клиента ежедневно обращаться к нему. Это позволяет создать конкуренцию его глубинным негативным убеждениям о себе.

Упражнения по работе с вниманием

Социальная тревожность вынуждает всецело погружаться в наблюдения за своей речью и внешним видом до, в процессе и после коммуникации. Эта сконцентрированность на себе убивает спонтанность общения, не позволяет полноценно слушать собеседника, считывать его позитивную обратную связь. Чтобы устранить эту злокачественную зацикленность на себе, мы учим клиентов переключать и удерживать внимание на содержании разговора и на других людях, тем самым не давая пространства негативным мыслям.

Отказ от охранительных стратегий

Ключевой элемент современной когнитивно-поведенческой терапии — это выявление патологических способов справляться с тревогой и последующий постепенный отказ от них. Дело в том, что зачастую способы помочь себе предотвратить воображаемые катастрофические последствия социальной неудачи дают временное облегчение, но в долгосрочной перспективе лишь усугубляют проблему. Например, алкоголь — социальный лубрикант — снимает напряженность, развязывает язык на пару часов, но формирует вокруг себя ложное убеждение: «Чтобы нормально общаться, мне нужно выпить» — и все успехи в общении приписывает себе.

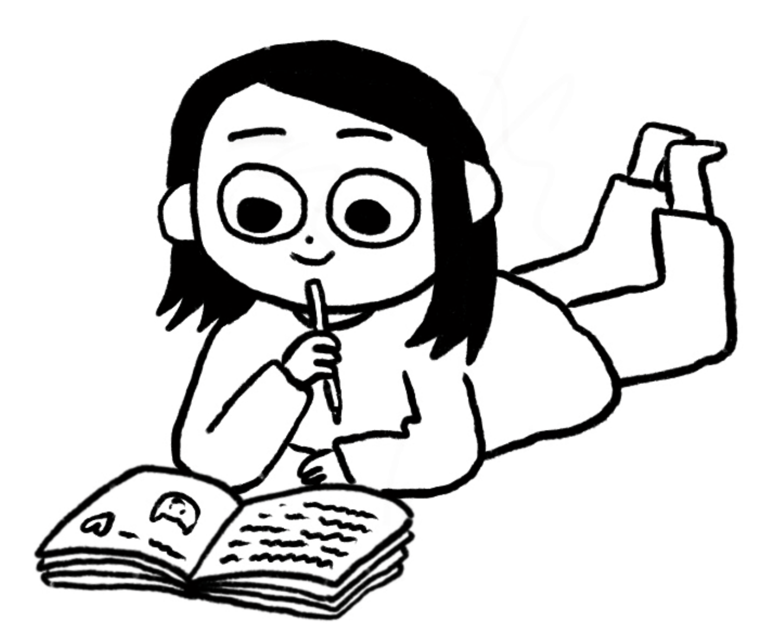
Экспозиция

И, наконец, самая занимательная часть КБТ социальной тревожности — целенаправленный запланированный контакт со страхом. Еще на этапе становления поведенческих методов психотерапии было доказано, что при повторных умышленных и достаточно продолжительных столкновениях с триггером страха сила эмоционального ответа начинает постепенно угасать вплоть до полного исчезновения. В мозге формируются новые нейронные связи, отражающие новое знание: «То, что раньше казалось мне опасным, на самом деле таковым не является».

В приложении к социальной тревожности профессор Стефан Хоффман считает необходимым проводить экспозицию, как предполагается, к важнейшему когнитивному звену проблемы — к опасению привлечь к себе

внимание и выглядеть глупо в глазах окружающих. У Хоффмана «для разогрева» есть готовый список направленных на это заданий, которые выполняют, оказывая друг другу моральную поддержку, все участники терапевтической группы (по его протоколу КБТ проводится в групповом формате). После этого для каждого из клиентов придумываются упражнения с учетом их персональных наборов опасений. Например, для участника группы, у которого есть страх потери сознания в общественном месте, поведенческим заданием будет разыгрывание обморока в людных местах.

После того, как человек многократно преднамеренно помещает себя в ситуации, вызывающие в начале максимально интенсивный, но постепенно угасающий смешанный со стыдом страх, дальнейшие повседневные социальные коммуникации перестают восприниматься как проблема. Развивается привыкание к дискомфорту, а возможные оплошности на людях становятся тем, чем они на самом деле и являются — незначительной мелочью, не заслуживающей внимания.



Иллюстрация

«Простите, это не с вами мы договорились о свидании на Тиндере?», — говорю я симпатичному незнакомцу, широко улыбаясь. Он смущенно улыбается в ответ, оглядывается на друзей, отвечает отрицательно. Он выглядит удивленным, польщенным и довольным, но они продолжают свой путь и удаляются, добродушно хихикая. На дворе лето 2014.

Я повторю это еще пару раз, прежде чем Саша решится сделать это тоже. Саше 29. Саша красивая, добрая, преданная, честная, с блестящим интеллектом и огромными талантами. Она говорит на трех языках и занимается живописью.

Однако сама она так не считает. Когда я смотрю на нее, я не могу понять (могу, конечно, но с трудом), как она может не видеть, какая же она классная. К сожалению, в детстве ее постоянно сравнивали с другими девочками, критиковали и запугивали. Например, когда Саша была маленькой и не слушалась старших, ее грозились отдать цыганам; когда она была подростком, ей говорили, что она дурнушка, и поэтому должна хорошо учиться, ведь на ее внешность никто не клюнет. В институте ее ругали за четверки («Ты нас разочаровала! Мы столько в тебя вложили, а ты не ценишь!»), а пятерки воспринимали, как должное. Близкие и учителя рассчитывали таким образом стимулировать Сашу к достижениям, но это привело не только к пятеркам, но и к низкой самооценке.

И минусов такого подхода было куда больше, чем сомнительных плюсов (кто знает, чего бы достигла Саша без всего этого стресса и постоянного страха отвержения?). Она избегала привлекать к себе много внимания, одевалась так, чтобы сливаться с окружающими, боялась выходить к доске и отвечать на занятиях, работала фрилансером и волонтером, потому что избегала собеседований в серьезные компании. Она чувствовала себя настолько непривлекательной и недостойной любви, а людей воспринимала настолько критичными, что, с одной стороны, изо всех сил старалась быть лучше и делать все супер-безупречно, а с другой — избегала ситуации, где не могла достичь совершенства.

Ко всему прочему, ее единственные отношения, которые длились 10 лет, были с абьюзером. Он унижал ее, обесценивал, бесконечно критиковал, бил, изменял. Он говорил ей, что относится к ней так плохо, потому что она заслужила, потому что она ненормальная истеричка и т.п.

К счастью, Саша нашла силы и поддержку близких и друзей, чтобы выйти из этих отношений. Сейчас она свободна, прошло уже немало времени, и она испытывает противоречивые чувства: с одной стороны, она хочет любви и отношений, с другой — ей страшно. Как она познакомится с кем-то? Что будет говорить на свидании? Как она будет выглядеть? Что он подумает о ней, когда узнает ее поближе?

Сашу вырастила тетя, у которой были проблемы с алкоголем из-за депрессии, и довольно рано Саша обнаружила, что алкоголь помогает ей расслабиться и чувствовать себя раскованной. Она очень боялась повторить судьбу тети и обратилась за помощью. Довольно быстро мы

обнаружили, что Саша употребляет алкоголь в ситуациях, вызывающих сильную тревогу.

Особенно сильную тревогу она испытывала в обществе мужчин, если там был хоть какой-то намек на романтический интерес. Саша рассказала мне, что чувствует, как все ее лицо и шея краснеют, как она начинает «тупить», мямлит что-то нечленораздельное или замолкает. В такие моменты посмотреть в глаза мужчине для нее — настоящий подвиг. Сердце колотится, ладони потеют, иногда даже пробивает дрожь. Она быстрее выпивает свой бокал, чтобы успокоиться и заказывает новый. Она убеждена, что все вокруг видят, как глупо она выглядит, а ее спутник думает, что она какая-то не такая или алкоголичка.

Но мы решили, что для нас важнее сфокусироваться не столько на прошлом и причинах ее трудностей, сколько на настоящем и изменении поведения, ее мыслей и чувств.

К счастью, за время обучения КБТ я на собственной шкуре испытала, как здорово работает экспозиция. Стефан Хоффман из Бостонского Университета предлагал нам на семинаре специально попадать в неловкие ситуации, чтобы преодолеть социальную тревогу. Представьте себе мировой конгресс по КБТ, где психотерапевты танцуют в лобби конгресс-холла без музыки, женщины с женщинами, мужчины с мужчинами, а их коллеги изображают игру на музыкальных инструментах. В это время другая команда вываливается из туалета с кусками туалетной бумаги, торчащей из штанов. А кто-то выходит на улицу и поет «Аве Мария» фальцетом.

На фоне всего этого такие стандартные экспозиции, как пройти по офису с мокрой рубашкой в области подмышечных впадин (для тех, кто цепенеет от ужаса при мысли, что может вспотеть), кажутся настоящим благословением.

Но поскольку Саша больше всего боится знакомиться с мужчинами, смотреть им в глаза, ляпнуть что-то глупое на свидании, покраснеть и выглядеть неадекватной — это именно то, что мы и будем делать.

Конечно, при планировании экспозиций мы будем следовать правилу трех D: (No) divorce, dismiss, disease). То есть наши экспозиции должны быть достаточно невинными, чтобы они не привели к разводу, увольнению или заболеванию, но достаточно трудными, чтобы их непросто было выполнить, и наш мозг обучался новому. Напомню: нам страшно, потому что мозг думает, что «там» тигр (очень опасно!). Но, только сходив «туда» и побыв «там» какое-то время, мы поможем мозгу убедиться, что никакого тигра на самом деле нет. Конечно, нам не раз придется повторить экспозиции, желательно каждый

день, пусть даже маленькие, прежде чем мозг перестанет бояться, но первые два раза самые страшные, а после третьего большинству из тех, с кем я работала, становится значительно легче.

Но вернемся к Саше. Она, конечно, испытывает очень сильные чувства, как и всегда, когда мы обсуждаем экспозиции, но она хочет попробовать. И я восхищаюсь ее смелостью, потому что я знаю, через какой ужас ей приходится проходить каждый раз. Она решается, потому что она уже знает, что экспозиции работают. Пару недель назад мы уже делали экспозиции к другим социальным неловкостям, не связанным с противоположным полом. Мы танцевали посреди улицы, задавали прохожим глупые (как ей казалось!) вопросы, вели себя в обществе (как ей казалось!) «странно». Это было ужасно страшно. Большую часть встречи Саша повторяла, что не сможет это сделать. Тогда я решила ее поддержать и делала то, что в списке, и после этого она «нырнула» в свой страх и сделала все, что было запланировано. Такой свободной, счастливой и окрыленной она не чувствовала себя очень-очень давно.

Но все это был Монблан. Теперь нам предстояло взять Эверест. Забегая вперед, скажу, что есть горы и посложнее Эвереста, и Саша их тоже взяла. Постепенно мы наращивали градус сложности и делали не только экспозиции, но и эксперименты, проверяли, сбудутся ли ее негативные прогнозы (а они всегда были супер-негативными!).

Например, она выложила на Тиндере селфи без всяких фильтров и макияжа, писала понравившимся мужчинам «Привет», поддерживала с ними переписку, практиковала спонтанность, писала о своих чувствах (тревоге, стыде, интересе) и т.п. Через какое-то время она набралась решимости сходить на свидание. И все это оказывалось не так страшно, как она предполагала изначально. Тигра не было.

Экспозиции в итоге подарили ей любовь. Но уже позже. Через пару лет, уже после окончания терапии Саша полетит в Штаты на учебу. В самолете она случайно прольет на соседа колу, ей будет ужасно стыдно, но она сможет это выдержать, как и многочасовой перелет с приятным собеседником, хвала экспозициям!

Еще через 2 года Саша пришлет мне очень теплое письмо, в котором расскажет о том, что она открыла свое дело, но сейчас в декрете с полугодовалым сыном. Что планирует возвращаться к работе, а Макс возьмет декрет и будет с сыном, пока Саша на работе. Он отличный муж и отец. Конечно, Саша беспокоится за сына, но это уже совсем другая история...».

Статья 3. Социальная тревога, сострадание и чувство принадлежности

Николай Павлов, клинический психолог,
тренер Терапии Принятия и Ответственности,
признанный Ассоциацией Контекстуальной Поведенческой Науки (США). Сертифицированный терапевт Унифицированного протокола лечения Эмоциональных Расстройств (США).
Член Канадской Ассоциации Психодинамической Психотерапии.

Психологическая наука и психотерапевтическая практика накопили достаточно опыта и данных про тревожные расстройства вообще и социальную тревогу в частности. Когнитивно-поведенческая терапия и психодинамическая (психоаналитическая) психотерапия являются наиболее распространенными формами оказания немедикаментозной помощи при тревожных расстройствах. Сравнительные исследования показывают примерно равнозначную эффективность этих групп методов, поэтому потенциальным клиентам открывается широкий спектр возможностей получения помощи (Bögels, Wijts, Oort, and Sallaerts, 2014).

Эти группы методов предлагают разные модели развития социального тревожного расстройства, что может иметь значение для эффективности работы, так как разные пациенты предпочитают опираться на разные рациональные объяснения, помогающие им выстраивать продуктивные ожидания от терапии и работать с собственными мыслями, чувствами и поведением (Wampold, 2015).

В середине 80-х годов XX вв. британский психолог доктор Пол Гилберт путем длительных клинических наблюдений и анализа обнаружил, что одним из универсальных компонентов, лежащих в основе СТР, как и многих других расстройств, является высокий уровень чувства стыда и самокритики. Предлагаемые на то время методы когнитивно-поведенческой терапии слабо помогали таким пациентам. Даже если удавалось помочь им сформулировать альтернативные и реалистичные убеждения относительно себя, некоторые пациенты говорили: «Да, я понимаю, что эти критикующие мысли — неправда, но я так не чувствую. Я все равно чувствую стыд».

Используя данные ряда научных направлений, таких как эволюционная психология, когнитивная и аффективная нейронауки, социальная психология, он разработал новую интегративную модель, которую назвал Терапия, Сфокусированная на Сострадании (СФТ). Такое название было выбрано благодаря увлечением Пола Гилберта буддийской философией,

которая стала идеологической базой для его подхода. Основными принципами модели является понимание, что страдание в жизни неизбежно, но расстройства возникают не от первичных естественных страданий: тревоги, горя, гнева и других естественных чувств, а из-за наших реакций на них, того, как мы интерпретируем собственный первичный эмоциональный опыт. Например, переживая горе, мы ругаем себя за это, говоря: «Ну, что ты как тряпка раскис!». И эта самокритика запускает петлю уже необязательных страданий в виде стыда, тревоги и злости на себя, испытывающего эти чувства.

СФТ рассматривает эмоции и поведение человека в эволюционной перспективе, используя функциональный анализ. То есть попытку понять, какую функцию несут эмоции, ЗАЧЕМ они нужны. Для этого в рамках модели были сформулированы три функциональные эмоциональные системы, задача которых: реагировать и выстраивать поведение в ответ на угрозу, чтобы защитить организм, простимулировать на достижение целей и получение ресурсов и на то, чтобы успокоить организм, расслабиться, позволить погрузиться в переживание близости и безопасности.

Являясь интегративным подходом, СФТ использует множество интервенций с доказанной клинической эффективностью: Сократический диалог, майндфулнесс, фокус на избегающем поведении и экспозиции, рескриптинг, имажинативные практики. Но действительно уникальным модель делают несколько фокусов и теоретических допущений (Kolts, 2016):

- Психообразование о том, как устроены ловушки нашего мозга («мозг-трюкач»)
- Модель эмоциональной регуляции трех систем со специальным фокусом на развитие системы спокойствия и безопасности, за которую отвечает парасимпатическая нервная система.
- Специфический фокус на функциях и формах самокритики и эмоциях, возникающих от разных форм само-осознания, разделения стыда и вины.
- Развитие самоидентичности, имеющей сострадательные мотивы и компетенции, которая становится внутренним контекстом для возникающего опыта (наблюдающее сострадательное Я).
- Работа со страхами, сопротивлениями и блоками к состраданию, позитивным чувствам и специфическим переживаниям близости и принадлежности.

Модель СФТ объясняет Социальное Тревожное Расстройство как высокую чувствительность к социальному отвержению, которая имеет свою историю научения, а также высокий уровень чувства стыда и негативных

убеждений про себя. Реакцией на стыд здесь является поведение, направленное на избегание этого опыта — нежелание быть в контакте с внутренним опытом (эмоциями и мыслями), что вызывает облегчение в моменте, но в долгосрочной перспективе ведет к еще большему ухудшению качества жизни, развитию депрессии и других расстройств (Carvalho, Dinis, Pinto-Gouveia, & Estanqueiro, 2015).

Терапия, Сфокусированная на Сострадании, рассматривает проблемы человека через несколько теоретических допущений.

Во-первых, это эволюционная структура нашего мозга («мозг-трюкач»), которая имеет несколько систем, выполняющих разные функции. Одна из них — эмоциональная, которая в эволюционной перспективе сформировалась раньше и похожа на такую же систему у других млекопитающих. Она позволяет нам обрабатывать информацию очень быстро, на предсознательном уровне, до того, как наш рациональный ум все обдумал и вынес суждения. Это помогает ориентироваться в пространстве и времени, получать впечатления через эмоции и ощущения. Таким образом, наш эмоциональный ум, опираясь на историю научения (чувствительность к стимулам среды), помогает нам выстроить наше поведение (замереть, сбежать или напасть физически, вербально или эмоционально) в ответ на потенциальную угрозу очень быстро, автоматически.

Другая, более поздняя в эволюционной перспективе система отвечает за такие сложные функции, как: мышление, воспоминание, замечание своих мыслей, критическое осмысление. Представьте прямо сейчас лицо вашего близкого человека (рациональный ум), который хмурится, и прислушайтесь к себе. Вы обнаружите, что уже отреагировали каким-то образом (эмоциональный ум), несмотря на то, что это просто фантазия и, возможно, даже ваш рациональный ум говорит, что это просто эксперимент и ерунда.

Благодаря нашему рациональному уму, мы можем запускать реакции даже на те стимулы, которые не существуют в реальном мире и находятся у нас в воображении. Более того, реальные стимулы, не имеющие отношение напрямую к опыту (запах скошенной травы), могут запускать эмоциональный отклик (грусть), потому что были фоном для какого-то трагического события (расставание).

Если применять это теоретическое допущение СФТ к социальной тревоге, то можно рассматривать ее как реакцию на историю социального отвержения, в процессе которого мы научились объяснениям (вербальным стимулам), почему нас отвергли, стали чувствительны к невербальным стимулам (выражение лица, тон голоса, поза, жесты), которые сопровождали

этот процесс. И теперь оба наши ума мониторят внешнюю (люди, места, запахи, виды) и внутреннюю среду (воспоминания, мысли, образы), чтобы активировать систему распознания угрозы (социальное отвержение) и избежать (отказываться общаться, выступать, знакомиться). Еще один вариант реакции — это активации системы достижения — стать лучше, успешнее, красивее, стройнее, богаче, умнее. Системы Угрозы и Достижения как бы перебрасывают друг другу горячую картошку, говоря: «О! Угроза отвержения», «Принял! Начинаю умничать/хвастаться/больше работать, чтобы все поняли, что я хороший/шая». Работа этих систем сопровождается активацией Симпатической нервной системы, отвечающей за поддержание активности организма. В результате нарастает истощение, раздражение, дистресс, нарушается сон, аппетит.

Для того, чтобы восстановить баланс работы нервной системы, СФТ терапевты используют интервенции для активации Парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление, засыпание, ощущение близости и доверия. И тут как раз нам приходит на помощь навык Сострадания.



Согласно теории СФТ, сострадание включает в себя чувствительность к страданию (своему и чужому), понимание его причин (история и функция) и поведение, направленное на облегчение страдания.

Что же предлагает Терапия, Сфокусированная на Сострадании, для помощи тем, кто страдает от социального тревожного расстройства? Для начала это общая рамка убеждения о том, что мы не родились с расстройством, стыдом и самокритикой внутри. Никто не выбирал, чтобы с ним происходили те неприятные и даже иногда ужасные вещи, которые сформировали эту тревогу. Это не наша вина! Но наша ответственность — научиться жить с этим осмысленной и наполненной жизнью.

Затем это исследование истории научения, понимание петлей эмоционального и рационального ума («мозга-трюкача»), вербальных и невербальных стимулов, активирующих переживание стыда и мышления «самокритика» и наших неэффективных стратегий избегания этого опыта.

Потом это развитие эмоциональной осознанности, регуляции и мета-позиции (мыслей о мыслях), но не просто нейтрально наблюдающей, а глубоко сострадающей и поддерживающей мета-позиции. Наблюдающего и сострадающего «Я», который внимателен к эмоциям страдания, проницателен к истории и возможным причинам Социального тревожного расстройства, использующего альтернативные критике послания. Один из любимых вопросов СФТ терапевта: «Если бы самый родной и дорогой вам человек испытывал бы этот негативный опыт, стали бы вы говорить ему все эти критикующие и осуждающие слова или вы хотели бы сказать что-то другое?».

Развитие сострадания содействует активации Системы смягчения, близости и расслабления, помогает снизить возбуждение Симпатической нервной системы и способствует развитию близости и сердечного контакта между людьми.

В настоящее время интерес к СФТ растет у клиницистов по всему миру. Будучи мульти-модальным подходом, СФТ включает в себя разные аспекты других моделей с доказанной клинической эффективностью, а также работает над наращиванием доказательной базы, демонстрирующей заметные позитивные результаты. Накопленные данные позволяют предположить, что СФТ эффективнее, чем отсутствие терапии вообще и не уступает в эффективности других подходам. Особенно многообещающе СФТ показывает результаты в тех кейсах, в которых самокритика является наиболее выраженной проблемой.

Литература

1. Belzer, K. D., McKee, M. B., & Liebowitz, M. R. (2005, November). Social Anxiety Disorder: Current Perspectives on Diagnosis and Treatment. Primary Psychiatry, 12(11), 35–48.
2. Bögels SM et al. Psychodynamic psychotherapy versus cognitive behavior therapy for social anxiety disorder: An efficacy and partial effectiveness trial. Depress Anxiety 2014 Feb 27; [e-pub ahead of print]. http://dx.doi.org/10.1002/da.22246
3. Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. World Psychiatry, 14(3), 270–277. http://doi.org/10.1002/wps.20238
4. Russell L Kolts. (2016). "CFT Made Simple: A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy (The New Harbinger Made Simple Series).New Harbinger Publications, Inc.5674 Shattuck AvenueOakland, CA 94609.
5. Carvalho S., Dinis A., Pinto Gouveia J., and Estanqueiro C. (2015), Memories of Shame Experiences with Others and Depression Symptoms: The Mediating Role of Experiential Avoidance, Clin. Psychol. Psychother., 22, 32–44, doi: 10.1002/cpp.1862
6. Goldin, P.R., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn K., Heimberg, R. (2013, October). Impact of Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder on the Neural Dynamics of Cognitive Reappraisal of Negative Self-beliefs, JAMA Psychiatry, 2013;70(10):1048-1056.
7. Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. Psychological Medicine, 45(5), 927–945. http://doi.org/10.1017/S0033291714002141

Статья 4. Социальная тревога и осознанность: что такое практики mindfulness?

Дарья Сучилина — практикующий и пишущий психолог, психотерапевт, инструктор навыков осознанности, переводчик. Член Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии (АКПП), Ассоциации по развитию культуры осознанности (АРКО). Ведущая лекций, семинаров и тренингов по психологии, психотерапии и телесным практикам. Создательница проекта «Душе полезно»

«Не существует, конечно, ничего другого, кроме единственной цели данного мгновения. Вся жизнь человека — лишь череда моментов. Если мы полностью осознаем суть настоящего момента, больше ничего не нужно будет делать и не за чем будет гнаться»

Хагакурэ («Сокрытое в листве»)

«Сокрытое в листве» — классический древнеяпонский трактат о бусидо, написанный бывшим самураем Ямамото Цунэтомо в XVIII веке

В этой главе мы поговорим о том, что такое осознанность и помогает ли развитие навыков mindfulness справиться с социальной фобией и тревогой. Перестанете ли вы испытывать тревогу перед публичными выступлениями или бояться быть отвергнутыми, если будете медитировать каждый день? Вряд ли. Поможет ли вам медитация и техники повседневной осознанности знакомиться и общаться с людьми, что бы ни происходило внутри, и даже получать от этого удовольствие? Наверняка. Осталось только разобраться, что же это за таинственное слово — mindfulness.

Итак, mindfulness условно переводится на русский язык как «осознанность». Как мы узнаем чуть ниже, этот перевод прошел через столько степеней переработки, что потерял свой изначальный смысл, и теперь приходится долго объяснять, что же мы имеем в виду. Но для начала можно запомнить вот что: mindfulness — это инструмент, который помогает нам от первого лица исследовать и понимать, как устроен наш внутренний мир и как мы проживаем собственную жизнь. Базовый подход к пониманию ума — это процесс постепенного, дружеского знакомства с собой.

«Эй, постойте, мы же здесь про социальную фобию, а не про знакомство с собой! Зачем нам познавать природу собственного ума? Нам бы просто избавиться от тревоги по поводу людей!» — скажет кто-нибудь из читателей. Боюсь, вам придется проявить здесь чуточку терпения. Суть в том, что мы не можем избавиться от чего-то внутри себя, пока не поймем, как это устроено и зачем это нам нужно. А иногда может даже оказаться,

что не так уж и нужно от этого избавляться, если удастся отнестись к этому, прежде нежелательному аспекту себя с внимательностью, любопытством и доброжелательностью. Недаром мы, психологи и психотерапевты, помогаем клиентам узнать самих себя, подружиться с собой. Требуется осознанность, чтобы заметить собственные переживания — но требуется еще больше осознанности, чтобы проявить к ним доброту.

Mindfulness: о чем речь

Джон Кабат-Зинн, один из ведущих исследователей в области терапевтических эффектов медитации и разработчик психотерапевтического подхода Снижение стресса на основе осознанности (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), дает такое определение этому непереводимому термину:

«Mindfulness — это направление внимания определенным образом: намеренно, к настоящему моменту и безоценочно».

В наши дни существуют десятки психотерапевтических подходов, в которых применяются упражнения и техники, помогающие развивать такое качество внимания в отрыве от духовного, религиозного и эзотерического контекста — поэтому иногда это называется светской медитацией.

Но все-таки не будем забывать про корни — а именно, про слово «сати», пришедшее к нам из языка пали и означающее ту самую осознанность:

Осознанность (сати) = осознание + внимание + вспоминание

Это значит, что древние созерцательные практики помогают создавать определенное качество жизни: мы в каждый момент времени вспоминаем о том, что можем осознавать и обращать внимание на то, что происходит внутри и вокруг нас. Это помогает нам выпутываться из трудных эмоций и вездесущих мыслей, уводящих нас в сожаление о прошлом или тревогу о будущем. Мы можем управлять тем, как чувствуем себя, просто перенаправляя свое внимание, а не пытаясь подавлять или менять неприятные переживания.

Но оказывается, в западном мире, погрязшем в самокритике, стрессе и стыде, этого мало. Поэтому специалисты в области психического здоровья сошлись на новом определении осознанности, которое принято оставлять в виде слова mindfulness без перевода на другие языки:

Осознанность (mindfulness) = сати + безоценочность + принятие + сострадание

Получается, что, с точки зрения современной психотерапии, осознанность — это вид саморегуляции (то есть управления собственным состоянием

и настроением), основанный на направлении внимания на то, что вы переживаете прямо сейчас. Это помогает более тонко распознавать психические явления — мысли, эмоции и физические ощущения — и вырабатывать к ним определенное отношение, основанное на любопытстве, открытости и принятии.

Нравится ли вам то, что у вас внутри?

Может быть, вы уже начали понимать, к чему мы ведем. Да, даже к собственному страху можно отнестись с пониманием и доброжелательностью. И для этого есть веская причина: один из главных факторов, которые вызывают наше психологическое страдание (например, депрессию или тревогу), усиливают и поддерживают его — это наше отношение к собственным переживаниям, в том числе к социальной фобии и тревоге.

Если вы такой же живой человек, как ваш сосед, подруга или я, то вы тоже обладаете одним важным качеством: мы все от природы позволяем собственным мыслям поглощать себя и управлять собой. И это совершенно нормально. Мысли эти приходят к нам издалека, из глубин сознания — часто из далекого прошлого. В этом нет нашей вины. Вот только они умеют постепенно растекаться и размножаться внутри нашей головы, пока, наконец, их уже невозможно станет контролировать. А ведь как хотелось бы, правда? На самом деле значительную часть жизни мы проводим в этом режиме автопилота: когда мысли по привычке играют в голове в чехарду, а мы даже не отдаем себе отчета в том, к чему они нас склоняют.

Во время медитации происходит то же самое, только на этот раз мы это осознаем. Иногда медитация становится для людей моментом, когда они впервые в жизни замечают, что постоянно погружены в непрерывный поток мыслей, возникающих помимо нашей воли. И с этого осознания начинается возвращение за пульт управления собственной жизнью.

Когда клиенты приходят к психологу или психотерапевту, они часто рассказывают о том, какое отторжение вызывает у них то, что они испытывают или как ведут себя. И это вполне естественно: нам всем хотелось бы чувствовать меньше тревоги, страха или гнева, не быть в депрессии, не вести себя глупо и не делать ошибок. Но такое отторжение приводит к тому, что мы слишком многого в жизни начинаем избегать. В случае с социофобией это особенно очевидно: можно сначала перестать выступать на публике, потом знакомиться с новыми людьми, потом ходить в места, где понадобится с кем-либо разговаривать, а потом и вовсе запереться дома, потому что только там никого больше нет. Избегание

день за днем сужает нашу жизнь до масштабов запертой комнаты — а причина только в том, что нам кажутся невыносимыми те переживания, которые возникают в ситуациях социального контакта. Но это не обязательно должно быть так.

Осознанность предполагает, что мы можем отнестись с любопытством ко всему, что замечаем внутри себя и в окружающем мире. Только открытость, внимательность и доброжелательность помогут нам научиться выдерживать неприятные переживания и принимать взвешенные решения по поводу того, что нам по-настоящему важно. В связи с этим в современных подходах психотерапии, основанных на практиках осознанности и принятии, работа направлена на изменение взаимоотношений с вашими переживаниями вместо того, чтобы напрямую бросать вызов нежелательным или «неправильным» мыслям, чувствам или поведению.

Можно говорить об этом сколько угодно, но эти слова будут оставаться пустыми, пока вы не попробуете это на собственном опыте. Поэтому прямо сейчас (да-да, именно сейчас, пока вы это читаете) попробуйте заметить, как вы сидите/лежите/стоите.

В какой вы позе? Удобно ли вам? Где прямо сейчас ощущается напряжение? Касаетесь ли вы пола обеими ногами? Можете ли почувствовать контакт с поверхностью, на которой сидите? Какое у вас выражение лица сию секунду? Под каким углом наклонена голова? Как расположены руки?

Вот вы уже и сделали первый шаг навстречу осознанности. Это было не так уж и трудно, правда?

А теперь засеките время (хотя бы 3–5 минут), закройте книгу и свои глаза и просто проведите эти минуты наедине с собой. Представьте себе, что вы ученый, который ищет в микроскопе редкий микроорганизм, или золотоискатель на прииске — и с тем же любопытством и азартом задайте себе вопрос: «Где в теле я сейчас ощущаю собственное дыхание?».

Время пошло!

Если вы сумели проделать это незамысловатое упражнение, то попробуйте прямо сейчас отследить, как это было для вас. Что удалось заметить? Было ли трудно или легко? Что сейчас происходит с мыслями — стало ли их больше или меньше? Удалось ли отловить какие-нибудь эмоции или ощущения в теле?

С точки зрения нейробиологии, то, что вы сейчас сделали, приблизило вас к формированию психологической устойчивости и заботе о собственном благополучии. Ну разве не фантастика?

Что нужно делать?

Однонаправленная концентрация внимания на дыхании (вот так витиевато называется та штука, когда мы ищем золотые крупицы дыхательных ощущений с закрытыми глазами) — это лишь один из бесчисленных видов медитации. И это здорово, что их так много, потому что у вас всегда есть возможность пробовать что-то новое и выбирать то, что больше всего вам подходит.



Какие же еще бывают «точки доступа» в осознанность?

1. Формальные медитации вроде той, когда мы засекали время для наблюдения за дыханием — это традиционные «сидячие» практики:

- концентрация на одном объекте (дыхании, пламени свечи, изображении, звуке и т.д.);
- безобъектная медитация (это может поначалу быть труднее, потому что мы учимся замечать сразу все, что присутствует внутри, как сплошной ландшафт из ощущений, мыслей, чувств, фантазий, воспоминаний — как если бы все тело целиком дышало, думало и чувствовало);
- работа с воображением и визуализацией (например, когда мы представляем себе безопасное место, гору, озеро, идеального защитника и т.д. и исследуем в своем воображении разные качества этого образа, которые можем взять на вооружение, чтобы регулировать свое состояние);
- практики дружественности и сострадания (без них глава о социальной тревоге была бы просто бессмысленной, так что мы вернемся к ним чуть позже).

2. Тело — это отдельная тема для большой-пребольшой книги, но суть в том, что тело — это не только источник болезней и усталости, но и кладезь подсказок о том, что с нами происходит, что нам прямо сейчас нужно и как нам себе помочь. Поэтому развитие внимательности к телесным ощущениям — это неотъемлемый компонент любых практик осознанности:

- «Сканирование тела» — это классическое упражнение, во время которого вы последовательно обращаете внимание на ощущения (или их отсутствие) в каждой части тела, от пальцев ног до макушки головы, не пытаясь их изменить или подавить. Просто замечаем, называем про себя и двигаемся дальше. С этого упражнения начинается работа в тренингах MBSR или, например, MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy — когнитивной терапии, основанной на осознанности). При желании вы можете найти в интернете множество аудиозаписей с инструкциями, которые помогут разобраться, как именно выполнять это упражнение.
- Традиционные телесные практики, такие как йога, тайцзи, цигун, массаж, танцы и восточные единоборства — это прекрасная тренировка навыков осознанности. Когда мы чувствуем себя в собственном теле, а еще лучше, как единое целое со своим телом, нам становится понятнее, как от момента к моменту обходиться со своим волнением, как заземляться, чтобы выдерживать собственную тревогу. К тому же развитие телесной осознанности помогает на ранних этапах замечать накатывающую панику и предпринимать меры задолго до того, как мысли о том, кто что о нас подумает, выйдут из берегов.

3. Повседневные неформальные практики, которые помогают ощущать контакт с тем, чем мы заняты прямо сейчас и как это отзывается внутри. Такой практикой может стать любое занятие, если мы в этот момент намеренно направляем внимание на свои текущие ощущения и раз за разом возвращаем свой блуждающий в мыслях ум к текущим ощущениям. Включать осознанную внимательность можно во время ходьбы, уборки, завязывания шнурков, мытья посуды. Level-up — это делать то же самое, когда вы разговариваете с родителями, играете с детьми, занимаетесь сексом или выступаете перед аудиторией. Безоценочно, намеренно и доброжелательно замечая все, что происходит прямо сейчас. Поверьте, это открывает такие грани ощущений, о которых многие и не догадываются.

Эти три разновидности практик лучше всего работают в тандеме. Чем чаще и дольше мы во время формальных созерцательных или телесных практик создаем внутри себя состояние осознанности, тем быстрее оно выйдет за пределы этих специальных упражнений и превратится

в привычку осознанности. Именно она способна кардинально менять качество нашей жизни и делать нас устойчивыми перед лицом социальной тревоги. Но это возможно только при одном условии — регулярности. Практики осознанности — это не экстренное средство, которым можно воспользоваться раз в год по мере необходимости. Речь идет о ежедневных тренировках, которые становятся в какой-то момент такой же естественной частью распорядка, как чистка зубов (попробуйте, кстати, на досуге почистить зубы осознанно — это весьма любопытное занятие).

И все же самый первый шаг — это остановиться, сделать вдох-выдох и начать просто замечать. Если замечать ситуации в реальной жизни пока страшновато, можно начать с воображаемых ситуаций — как, например, в следующем упражнении:

- *Сядьте поудобнее, желательно с ровной спиной и расправленными плечами, но без лишнего напряжения. Позаботьтесь о том, чтобы вас никто не отвлекал, и начните с того, что мы делали в предыдущем упражнении: заметьте, как вы сейчас сидите и что чувствуете. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Это поможет вам переместить внимание на внутрь себя и получить более достоверный опыт на следующих этапах упражнения.*
- *Когда почувствуете, что настроились на свои ощущения, представьте себе как можно подробнее, как вы идете по улице. Подключите все органы чувств, чтобы картинка получилась детальной: что вы видите вокруг, какие доносятся звуки и запахи, тепло ли, что на вас надето, есть ли какой-то вкус во рту, какой походкой вы идете.*
- *А теперь добавляем важную деталь: на другой стороне улицы вы видите знакомого человека (может быть, даже важного для вас), вы машете ему или ей, потому что хотите пообщаться, но вас не замечают. Если усложнить ситуацию, можно даже представить, что вас заметили, но не ответили.*
- *Постарайтесь понаблюдать за тем, как этот опыт отвержения и игнорирования отзывается внутри. Можете даже попробовать выписать свои ощущения в такую табличку:*

Тело	**Чувства**	**Мысли**
(например: сердце бьется чаще, напряжение в животе и т.д.)	*(например, грусть, стыд, гнев, облегчение, скука и т.д.)*	*(например, «Наверное, он не хочет со мной общаться», «Она посчитает меня глупой», или «Никто меня никогда не замечает»)*

- *Завершите это упражнение тем, чтобы вернуться снова в удобную позу, заметить контакт стоп с полом, поймать ровный ритм дыхания. Можно даже слегка размять шею и плечи, поерзать на стуле, чтобы полностью выйти из воображаемой ситуации и вернуться в «здесь и сейчас».*
- *Уделите еще минуту тому, чтобы заметить, какой эффект на вас оказало это упражнение, изменилось ли ваше состояние по сравнению с тем, в котором вы начинали. А затем перечитайте получившуюся табличку, если вы ее заполнили. Каково вам это читать? Какой отклик рождается в ответ на эти переживания? Насколько резонными вам кажутся те мысли, к которым вы по привычке перескочили от поднявшихся эмоций?*

Такие практики, когда мы в воображении создаем тревожащие нас ситуации, могут стать отличной подготовкой для настоящей экспозиционной терапии, когда мы уже по-настоящему начнем ставить себя в ситуации взаимодействия с людьми. И задача в тех упражнениях будет точно такой же: не пытаться избегать своей тревоги, заглушать ее, вытеснять или заставлять себя расслабляться, когда все внутри кипит и съеживается от ужаса перед чужим взглядом. Поверьте, в реальной жизни это тоже возможно: просто замечать, с любопытством и доброжелательностью. Говорить себе, что испытывать такие чувства — это нормально. И двигаться дальше, зная, что тревога проходит, как и все остальные мысли и чувства, которые постоянно сменяют друг друга на нашем бескрайнем ландшафте переживаний. А в качестве напоминания можете держать на виду три простые слогана:



Что же ждет нас на том берегу осознанности?

Вы можете задаться вопросом, что же будет в итоге, если мы будем просто замечать и отпускать? Неужели от этого может стать легче? Один из ведущих исследователей в области созерцательной нейронауки (так называется область исследований, посвященная влиянию медитации на мозг) Ричард Дэвидсон совместно с выдающимся специалистом по психологии эмоций и автором термина «эмоциональный интеллект» Дэниелом Гоулманом в своей книге «Измененные черты характера» описывают, как медитация влияет на эмоциональный фон. По их мнению, один из главных эффектов медитации — это развитие психологической выносливости и устойчивости. Сколько бы тысяч часов мы ни посвятили медитации, мы все равно будем

реагировать эмоционально на окружающие нас события или внутренние переживания — в этом печальная данность человеческого бытия. Выключить тревогу невозможно. Только вот натренированный медитацией мозг значительно быстрее возвращается к «нулевому» уровню возбуждения после того, как повод для волнения иссякнет. Это можно заметить при помощи современных приборов, которые наглядно демонстрируют работу отдельных зон мозга. И этот эффект у опытных «медитаторов» проявляется не только в тот момент, когда они выполняют формальное упражнение по концентрации внимания или визуализации, но и в обычном состоянии, за пределами медитации. На практике это означает, что в ожидании доклада перед коллегами, вечеринки или вынужденного контакта с посторонними людьми вы сможете гораздо быстрее прийти в себя, несмотря на подкатывающую к горлу волну паники, сделать то, что вам в этой ситуации нужно сделать, и не купаться еще несколько суток в болезненных воспоминаниях о пережитой неловкости.

Вдумайтесь, насколько это удивительно: мы практикуем осознанность — что-то, что понятно только нам внутри себя, что скрыто от посторонних глаз, и на уровне нейронных связей, самосознания и поведения меняемся день ото дня, становясь внимательнее и проявляя все больше сострадания к себе и окружающим.

Зачем нужны другие люди?

И тут у вас возникает логичный вопрос: «Сострадание? А зачем оно мне надо? Не проще ли действительно перестать общаться и жить прекрасно наедине с собой в мире цифровой коммуникации и дистанционных платежей, время от времени собираясь с духом, чтобы протянуть деньги живому продавцу в палатке, где поразительным образом еще не сделали безликую кассу самообслуживания?».

Придется вас огорчить: эта затея заведомо проигрышная. Например, Роберт Сапольски, выдающийся биолог и психолог, автор книги «Психология стресса», предупреждает, что социальная изоляция снижает продолжительность жизни и даже делает нас более уязвимыми к инфекционным заболеваниям. Не говоря уже о том, что отсутствие близких контактов делает нас мишенью для депрессии, тревоги и разных психических расстройств.

Более жизнеутверждающие доводы в пользу того, чтобы все-таки бороться за укрепление осознанных общественных связей, приводит Дэниел Сигел, основатель новой области науки — межличностной нейробиологии, клинический профессор психиатрии, содиректор исследовательского

центра «Внимательное осознавание» (Mindful Awareness Research Center) и директор «Института майндсайта» (The Mindsight Institute).

В сердце концепции Сигела лежит понятие интеграции — достижения единства и согласованности как на уровне работы мозга (в этом нам помогают медитации и практики осознанности), так и на уровне социальных контактов. Суть здоровых отношений заключается в том, чтобы учитывать наши различия, но при этом устанавливать связь на основании взаимного уважения и сострадания. По мнению доктора Сигела, само человеческое сознание рождается в процессе социального взаимодействия, а наш мозг изначально запрограммирован на контакт и близость с другими людьми.

Напомним, что ключевой навык, который дают нам практики осознанности — это понимание ума. Но самое интересное, что не только своего ума. Ведь несмотря на наши различия, мы все устроены схожим образом. Мы все чего-то боимся, к чему-то стремимся, о чем-то мечтаем, много о чем думаем. У нас всех есть тело, которое болит, стареет и испытывает эмоции. В этом наша общая человечность, и умение видеть ее в себе и других людях — это наша врожденная способность. На этом строятся процессы эмпатии, например: мы умеем чувствовать чужие чувства и вставать на позицию другого человека, стоит только захотеть и открыться своим и чужим переживаниям.

Развивая собственную осознанность, мы получаем возможность выйти за пределы своих предрассудков и видеть более широкую картину собственного внутреннего мира. А затем и более широкую картину внутреннего мира тех людей, которых мы до этого считали источниками угрозы и осуждения. Если мы сможем безоценочно, внимательно и с доброжелательностью взглянуть на другого человека, мы увидим, насколько глубоко мы связаны друг с другом. Надеть на собственное восприятие такую линзу «любящего присутствия» не так сложно, как кажется в те моменты, когда мы смотрим на незнакомца, забившись в угол собственной тревоги.

Если вы сомневаетесь, что способны смотреть на других людей такими глазами, можете прислушаться к аргументу упомянутого выше Ричарда Дэвидсона. В своих исследованиях он неоднократно доказывал, что все люди обладают «врожденной благой природой» — тенденцией к созданию теплых отношений и состраданию. Враждебность и насилие — это искаженный путь развития, результат перенесенного страдания и опасности, а не норма. Поэтому практики медитации не создают дружественность и сострадание «из ниоткуда», а лишь подпитывают те качества, которые заложены в нас изначально.

В связи с этим хотелось бы завершить эту главу одной из главных практик, которые помогают нам развивать эмпатию, дружественность и сострадание, учат обращать внимание на нашу общую человеческую природу и сознательно менять вектор своего отношения к своим и чужим переживаниям.

- *Сядьте удобно с ровной спиной, настройтесь на свои ощущения, прислушайтесь к своему дыханию. Дайте себе столько времени, сколько нужно, чтобы вернуться к себе и почувствовать свою устойчивость.*
- *Вспомните близкого человека, друга, родственника или даже домашнее животное, по отношению к которому вы испытываете тепло и заботу, которому желаете от всей души благополучия, здоровья и свободы от любых невзгод. Почувствуйте, как откликается в теле образ этого человека или животного, какие возникают переживания в ответ на эту доброту по отношению к кому-то другому.*
- *Теперь попробуйте сохранить то же тепло, нежность и заинтересованность — и обратиться с тем же качеством внимания к себе. Можно даже произнести про себя: «Пусть у меня все будет хорошо. Пусть я буду здоров(а), счастлив(а) и в безопасности. Пусть мне легко живется на свете». Не спешите. Представьте себе, как будто каждая из этих фраз — это камушек, который вы кидаете в колодец, и слушайте эхо, которое доносится изнутри в ответ.*
- *Когда вы готовы будете продолжить, попробуйте произнести про себя те же фразы, только теперь по отношению к своим родным или близким. Представляя себе дорогих вашему сердцу людей, можете произнести про себя: «Пусть у них все будет хорошо. Пусть они будут здоровы, счастливы и в безопасности. Пусть им легко живется на свете». Сможете ли вы заметить, как меняется внутри вас общий узор ощущений от того, что вы внутри себя создаете добрые намерения по отношению к другим людям?*
- *Дальше вы можете постепенно расширять круг людей, к которым вы будете обращать такое отношение. Сначала это могут быть знакомые люди. Затем случайные встречные, которых вы видите иногда, но даже не знаете, как их зовут. Если решитесь, вы можете даже попробовать проделать то же самое, удерживая в голове образ людей, которые относятся к вам с неприязнью, которых вы избегаете или которые причинили вам боль. Но не стоит торопиться: самое главное — это искать внутри себя искреннюю дружественность, не пытаясь заставить себя полюбить тех, кто вызывает внутри вас боль.*

- *Наконец, эту практику можно завершить расширением этой дружественности за пределы конкретных людей (и вообще людей). Можно произнести про себя: «Пусть у всех людей на Земле (или даже всех живых существ на Земле) все будет хорошо. Пусть они будут счастливы, здоровы и в безопасности. Пусть им легко живется на свете».*
- *Напоследок прислушайтесь к тому, как эта практика повлияла на ваше состояние. Что сейчас происходит с мыслями? С тревогой? С телом? Стало ли спокойнее или, например, бодрее? Появилось ли где-то напряжение или расслабление, боль или тепло? Хотелось бы вам находиться в таком состоянии чаще в течение жизни? Хотелось бы делиться им с другими?*

Если эта практика поначалу окажется трудной, вызовет грусть, раздражение или сопротивление, не пугайтесь. Не заставляйте себя сразу делать ее целиком. Вполне возможно, что со временем она станет все более понятной и приятной.

Я видела многих людей, которые начинали плакать или улыбаться еще в самом начале этого упражнения от осознания того, что себе можно искренне пожелать благополучия, к себе можно отнестись с теплом и добротой. Эта практика для меня лично стала источником сил и вдохновения для работы с людьми, несмотря на многие годы, проведенные в страхе и тревоге перед любыми ситуациями взаимодействия с ними. Я посвятила свою работу (да, пожалуй, и всю жизнь, как бы громко это ни звучало) тому, чтобы помогать другим людям чувствовать себя лучше. И на фоне этой большой ценности особенную роль играет осознанность моих собственных переживаний и возможность осознанно чувствовать присутствие тех, кто находится рядом.

Статья 5. Где живет тревожность?

Данила Гуляев, психолог, нарративный практик.
Ведущий нарративного курса КРАЙ.
Консультант центра «Ресурс ЛГБТКИА Москва».

Этот голос я услышал издалека. Повышенный тон, но не крик. Напряженные интонации, но без срыва. Злость, но без исступления. И когда я подошел ближе, то разобрал слова. Взрослая женщина нависла над девочкой лет семи и с давящей интонацией внушала ей: «Никогда не смей навязываться людям!». У меня холодок по коже пробежал от этого голоса, и даже сложно представить, что испытывала в этот момент девочка. Через призмы моего опыта мне представились леденящий страх и острый стыд. Возможно, она могла испытывать унижение. Может быть, она к таким внушениям была уже привычна и предпочитала ничего не чувствовать. Но сложно представить, чтобы такое эмоциональное внушение не оставило какого-то следа.

Я задумался, что могла девочка узнать про общение с людьми из этого сообщения? Что подходить к другим, заговаривать с ними — это значит навязываться. Не знакомиться, не заводить друзей, не проявлять интерес, а делать что-то неуместное, что им будет в тягость. И последствием такого общения будет наказание и унижение — кто-то большой и влиятельный страшным голосом осудит. И можно предположить, что идея подойти к людям и заговорить, уже не будет казаться такой легкой и доступной. Опережающий страх неодобрения будет останавливать перед каждым новым контактом и громко говорить внутри: «Никогда не смей навязываться людям!». И последствием коммуникации будет представляться не интересный разговор, не радость общения, а стыд за себя и вина за свои действия как навязчивые. Детское знание о мире людей как о пространстве свободного взаимодействия будет репрессировано другим знанием, что подходить — это навязываться, мешать.

Надеюсь, что я ошибся в своих фантазиях об этой ситуации. Но моя фантазия подпитывалась десятками историй, которые я слышал от людей, с которыми мы вместе работали над психологическими изменениями. Историями о том, что общение с другими, их взгляды, их оценки и отношение не обещают ничего хорошего. Что мир людей — скорее страшное место, где отвергнут, унизят, причинят вред. И что ты — это тот или та, над кем скорее всего будут насмехаться, кто не способен быть интересным и ценным, а может только отталкивать.

Кто-то из людей, рассказавших мне эти истории, до сих чувствует слабость в ногах и тяжесть в груди, вспоминая эти голоса из детства, да и не только из него. «Молчи, умнее покажешься», «сколько можно меня позорить», «кому ты можешь понравиться», «ты никто, и звать тебя никак» — удивительно, что эти фразы хорошо знают люди из русскоязычного мира, живущие в разных странах, и не только советских поколений, но и последующих. Эти крылатые слова живут как устойчивое знание о том, как могут судить людей, как определяется ценность человека в общении.

Это необязательно и не всегда голоса родителей и членов семьи — такое в наших постсоветских культурных контекстах можно услышать и от учителей, и от соседей, и от сверстников. Лично мне, например, сложно забыть слова учителя физкультуры из средней школы: «Гуляев, кому ты нужен, кроме своей бабушки!». Они сейчас фонят время от времени, когда возникает сомнение в том, так ли я интересен как собеседник, могу ли быть привлекательным для отношений.

Кто-то уже забыл конкретные голоса и фразы, а извлек из них правила общения, истины про себя и про других. Пугающие идеи про общение, про мир людей и себя среди людей становятся реальностью, в которой сложно усомниться и опровергнуть — безотносительной и референтной. Тем более, что всегда найдутся ее подтверждения — эта реальность доказывает саму себя при помощи негативных интерпретаций любого опыта.

Что это за реальность? Это сконструированная в культуре смысловая реальность, где людям с детства рассказывают и показывают, что важно получать одобрение других людей, быть для них значимым и нужным. Что это смысл жизни, без которого человек проживает жизнь впустую, одиноко и не востребовано. Но быть нужным и интересным для других — невероятно сложная задача, почти невозможная для людей, не обладающих особыми способностями и не прибегающих к особым стараниям. И скорее всего у «такого как ты» это не получится.

Такие идеи в нашей культуре человек может услышать из каждого социального «утюга» — они ретранслируются в повседневных разговорах, в образовании, с политических трибун, в СМИ и медиа, в рекламе и массовой культуре. Человеческое взаимодействие обрастает массивом условий, правил, долженствований. Общение и самопроявление в нем нормируется таким множеством предписаний, что сложно всем им соответствовать. А несоответствие угрожает негативной оценкой окружающих, неодобрением или даже отвержением. Самопроявление

среди людей, на публике оказывается обусловлено не интересом или общностью, например, которые могли бы поддерживать уверенность. А риском негативных оценок и ярлыков, которые могут снижать самооценку человека и воспринимаются как угроза.

Где живут все эти запугивающие истории про социальное взаимодействие — внутри людей, в их мыслях и чувствах, в структурах психики? Или в том социальном контексте, где эти истории рассказываются, в культуре, где доминируют предписания быть всегда уверенным в себе и при этом всегда получать положительную оценку от окружающих?

Ко мне на консультации приходят люди, которые ощущают себя проблемными и несоответствующими нормативности. Они рассказывают, что хотели бы быть как «нормальные люди» — не бояться вести себя уверенно, общаться с легкостью. И это ощущение своей ненормальности часто исходит из идеи, что их тревоги и продиктованное ими поведение — это их несоответствие норме, некая внутренняя «патология», которая отличает от других людей. И такие идеи про себя встраиваются в истории запугивания — становятся лишним подтверждением и закреплением представления о себе как недостойном общения, а о других — как о субъектах осуждения и отвержения. Если задуматься, то это такой обидный замкнутый круг! Тревога по поводу взаимодействия заставляет чувствовать свою несостоятельность, а чувство несостоятельности усиливает тревогу во взаимодействии, отчуждение от людей.

Часто бывает, что клиническое понятие социальной тревожности приносит людям облегчение, когда они узнают о нем. Как говорил один человек, с которым мы вместе работали, до диагноза социальной тревожности он считал себя глубоко нарушенным невротиком, которому уже «ничего нормального» не светит. А описание себя как человека с социальной тревожностью дало больше просветов в восприятии себя как человека, который не сводится только к этому. Социальную тревожность можно рассматривать как локальное расстройство, а не «повреждение характера» или «дефект личности», и это поддерживает надежду и возможность быть разным.

Но даже такое локализованное описание размещает причину проблемы в самом человеке — в нарушенном устройстве мышления, восприятия, эмоциональных реакций и других индивидуальных особенностях. Словно бы об угрозах унижения и отвержения люди не узнали из рассказов и поведения других людей, а сами напридумывали под влиянием дисфункций мышления. И социальный контекст здесь описан словно бы

нейтральный и безобидный, с которым просто нужно установить более рациональные отношения. Может быть, истории страха и запугивания в социальном контексте и используют какие-то индивидуальные особенности людей, но в другом контексте эти особенности могли бы проявляться по-другому, более полезно и предпочитаемо для людей.

Патопсихологические объяснения могут отрицать особую уязвимость людей, которым сложно соответствовать доминирующим в обществе стандартам. В публичных пространствах далеко не всем людям безопасно появляться в том виде, в котором они могут или хотели бы. Это касается прежде всего людей, которые по каким-либо признакам оказываются в меньшинстве. На людей, чье социальное положение и публичная репрезентация отличаются от нормативных, могут нападать и преследовать, подвергать микроагрессии, дискриминировать, вынуждать к невидимости.

Это могут быть люди, этнически, культурно, соматически, гендерно отличные от доминирующего большинства. И опасное социальное положение этих людей отражает и положение более привилегированных людей, которые попадают в нормативное большинство. Безопасность и возможность быть признанными для людей из большинства тоже не безусловны. И эта обусловленность оказывается очагом постоянного беспокойства. Чтобы не попасть в отверженные, нужно постоянно стараться, следить за собой, быть самым умным и успешным, настоящими мужчиной или женщиной, потому что нормативная принадлежность постоянно под вопросом.

Размещение тревожности внутри людей делает невидимым действие нормативной социальной власти — особой разновидности власти, которую описывают постструктуралистские социальные теории. Это не власть в традиционном понимании, силовом и административном. Это власть господствующих представлений о том, как нужно жить, какими люди должны быть, что считается правильным и нормальным. Нормативные знания организуют мир людей в невидимые иерархии, где каждому отводится свое место, в зависимости от соответствия нормативным стандартам и предписаниям. И мы с детства привыкаем к тому, что нас постоянно оценивают на соответствие каким-то категориям, размещая в умные или глупые, способные или неспособные, красивые или некрасивые, успешные или неуспешные, нормальные или не очень. И постепенно мы перенимаем эти способы оценивать. И уже сами себя постоянно примеряем к каким-то стандартам и оценкам, нормируя себя и размещая в какие-то иерархии.

У исследователя этой разновидности власти, французского философа Мишеля Фуко, был для описания такого способа нормирования образ тюрьмы-паноптикона, где все камеры с заключенными были расположены вокруг будки наблюдателя. Люди в камерах оказывались под непрерывным надзором и контролем. Так и нормативная власть берет нас под надзор, когда мы привыкаем каждое мгновение жизни оценивать себя. И внутренний надзиратель словно бы предсказывает негативные суждения окружающих, провалы и постыдные эпизоды. Его взгляд словно парализует и нагоняет панику, указывает на постоянное несоответствие меркам окружающих людей.

Социальная тревожность для меня — не столько психологический индивидуальный продукт, сколько социальный. Она производится в культуре, в обществе, при помощи историй и разговоров, текстов и песен, повседневного поведения и социальных практик. С тревожностью у каждого человека своя история отношений — кто-то оказался более защищен от нее, кто-то более уязвим, кто-то про нее узнал меньше, кто-то больше. В историях социальной тревожности доминирует особый формат отношений между людьми, чаще связанный с чем-то опасным и враждебным, что может исходить от окружающих.

Враждебность, как правило, возникает на фоне отчуждения и разобщенности между людьми, безразличия и отвержения как свойств процесса производства власти и иерархий, где люди объективируются и расчеловечиваются. И на передний план выходят нормативные ярлыки и фасады статуса и принадлежности. Тревожность можно воспринимать как по-своему здоровую, но причиняющую страдания реакцию на болезненные социальные процессы, которым люди противостоят и отказываются принимать их.

Другой побочный эффект размещения социальной тревожности внутри людей — то, что связанные с ней идеи воспринимаются как результат нарушенного мышления, а не как приобретенные социальные знания, пусть и своеобразные. Ведь все запугивающие и смущающие, стыдящие мысли и рамки восприятия — это то, чему мы научаемся в социальном взаимодействии. Это такой способ знать, как могут реагировать люди, как может строиться общение и другие социальные процессы. Если это знание запугивает, подавляет, заставляет прятаться и избегать, то стоит признать, что оно не особо полезное для каких-то персональных целей и ценностей человека. Другое дело, что оно не только отражает, но конструирует идентичность человека, воссоздает эмоции и поведение, которые когда-то стали привычными. И если людям такое

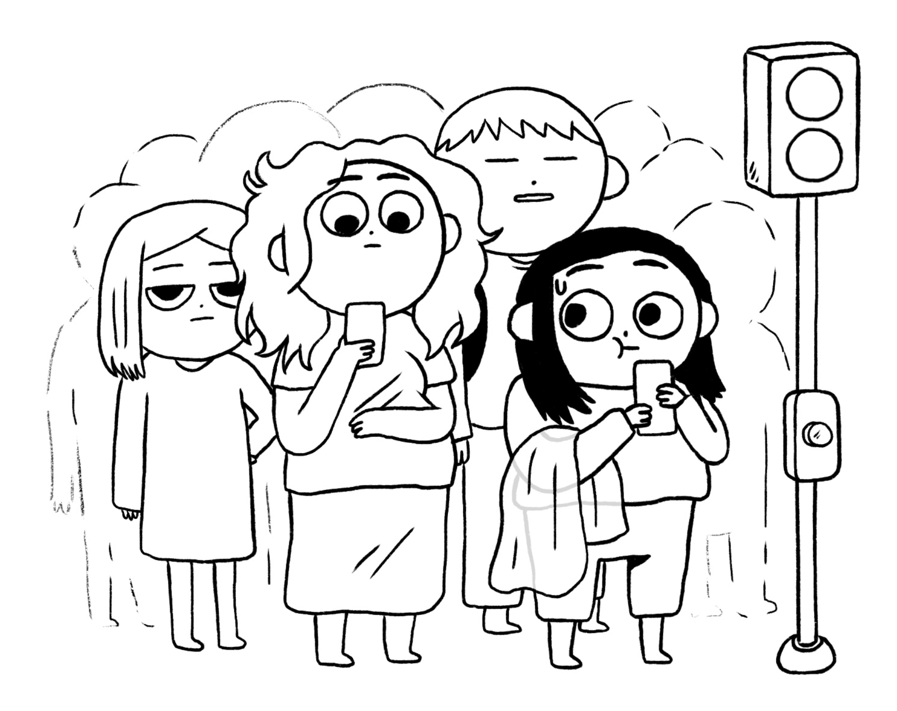
знание не помогает, а формирует проблемы и расстройства, то можно его изменить.

Я знаю, что разные подходы к терапии и консультированию чаще всего именно это делают — помогают изменить результаты социального научения, переобучиться другим способам думать и вести себя. Для меня тут важно, что речь снова идет про распределение знаний — кто будет экспертом в знаниях? Чье знание будет в центре помогающего процесса? Это может быть знание психолога или психотерапевта, который будет предлагать клиенту менее пугающую, более рациональную модель знания. Это может быть полезно людям. Но при таком распределении специалист оказывается во властной позиции. Терапевты и консультанты представляют ту самую нормативную власть, только в данном случае нормированию подлежит мышление и другие психологические процессы человека. Это приводит к парадоксальному повторению ситуации власти — ты должен соответствовать, чтобы не страдать от страха не соответствовать.

Мне ближе другая помогающая позиция — децентрированная. Ее предлагает нарративный подход к психотерапии и работе с сообществами. В центр она ставит знания клиента — те знания, которые связаны с опытом предпочтений человека, неподчиненности и сопротивления проблеме, отдельности от нее. В нарративном подходе мы исходим из допущения о том, что люди не пассивно реагируют на действия нормативной власти, а сами активно участвуют во взаимодействии с ней. И люди могут использовать разные способы неподчинения, сопротивления, ускользания от этой власти. И в этом развивают свои ценности и предпочтения, а также умения и альтернативные знания.

Пока человек отождествлен с проблемой, эта альтернативная история оказывается невидимой и проигнорированной. Ведь если человек определяется через проблемы или расстройства, то в центре нашего внимания выступает сама проблема, и все, что не соответствует нормативности, отрицательные описания и отсутствующие свойства — неспособности, неумения, нарушения.

Отделить проблему от человека — один из принципов нарративного подхода, и один из способов вести терапевтическую беседу. В помогающей беседе мы можем обсудить, что это за проблема с социальной тревожностью. И предложить человеку назвать ее каким-то подходящим способом, на близком и понятном языке. И дальше мы можем прояснить, когда эта проблема возникает, проявляет себя. А в какие моменты и ситуации человек ее не испытывает и ведет себя свободно от проблемы.



Если такие эпизоды вспоминаются, то дальше мы можем их обсудить — в каких сферах жизни, в каких историях и темах человек действует без влияния проблемы. И особое внимание можем уделить тому, как это удается. Как человек это делает? Какие свои умения и знания для этого использует? Часто бывает, что в процессе обсуждения эти умения и знания становятся более видимыми и признанными. А до этого они не замечались, потому что в центре стояли неумения и незнания, которые показывала оптика несоответствия. А когда мы уделяем внимание территориям жизни, свободным от проблемы, то в центре оказывается то, чему человек научился в процессе жизни.

В качестве примера хочу привести историю работы из своей практики, которую мне разрешили рассказывать. Мы работали вместе с женщиной, которая рассказывала о том, как сложно ей подходить к людям, с которыми она знакома. Тревога ей подсказывала, что они осудят или отвергнут. Мы долго обсуждали влияние этой тревоги, как она сковывает в желаемом поведении, создает эффект изоляции и одиночества. И вдруг моя собеседница упомянула, что на днях увидела через дорогу свою знакомую, с которой ей давно хотелось подружиться, но не удавалось из-за тревоги. И она так обрадовалась этой встрече, что позвала эту знакомую и быстро пошла навстречу. Они разговорились, потом решили встретиться отдельно и выпить кофе для продолжения знакомства.

Я был очень заинтригован и спросил, как она решилась окликнуть знакомую через улицу? Куда в этот момент делась тревога? Моя собеседница сначала ответила, что это случайно, но я поинтересовался, что позволило это сделать случайно. И тогда она рассказала, что ей помогла легкость контакта, которая тревогу опередила, и была поддержана радостью увидеть знакомого человека. Я спросил, когда еще она проявляла такую легкость контакта, и выяснилось, что это ее давнее качество, которое проявилось еще в детстве.

В детстве она очень любила общаться, легко заговаривала с людьми, потому что ей были интересны и другие дети, и взрослые. Потом эта легкость ушла в тень под влиянием подавляющих историй о том, что она «все портит», «мешает людям», «не умеет себя вести». Мы обсудили, какие умения помогают эту легкость практиковать. Собеседница назвала умение быть спонтанной в общении, проявлять интерес, задавать вопросы. И дальше мы стали вспоминать другие эпизоды и из детства, и других периодов жизни, когда эти умения она могла проявить и развить. И их оказалось совсем не так мало, как казалось в начале разговора, когда в центре нашего внимания были истории тревожности и одиночества.

Другой важный фокус внимания в таком исследовании — ценности, предпочтения, намерения, мечты и надежды людей. То, ради чего человек делает что-то, независимо от проблемы или вопреки ей. Что важное для себя человек реализует, когда не смиряется с проблемой, когда пробует действовать по-другому? В разговоре про легкость общения я спросил свою собеседницу, как бы она назвала то, что она сделала, окликнув свою знакомую, не дав тревоге снова себя сковать. И она ответила, что выбрала этим выход из одиночества и продолжение человеческой связи. И на мой вопрос, почему она это выбрала, она рассказала, что это одна из самых вдохновляющих и важных для нее вещей в жизни — связи между людьми, общность. И дальнейший разговор мы посвятили раскрытию этой темы. Уделили внимание историям из ее жизни, в которых она эту ценность реализовала, следовала ей.

В дальнейших беседах эти истории про ценность человеческих связей и истории про легкость в общении увязывались в альтернативную историю, которую клиентка развивала, не подчиняясь проблемам с тревожностью полностью. И мы планировали дальнейшие шаги для развития этой истории в будущем. Одна из важных опор для этих шагов — участие в этой истории других людей, благодаря которому она могла не ощущать себя одиноко. И в которых видела тех, кто поддерживает ее ценности и признает ее умения.

Особую роль в развитии альтернативной истории может играть обсуждение отношений с людьми, в которых не было запугивания по поводу общения, а было развитие более позитивных историй про взаимодействие. Это альтернативные социальной тревожности истории о том, как люди могут делать позитивные вклады в жизни друг друга, замечая и признавая ценность друг друга, проявляя уважение и заботу, разделяя радость и поддерживая в трудностях. В нарративном подходе такие беседы называют восстановлением участия — re-membering. Эти беседы строятся на идеях о человеческой идентичности как отношенческом процессе — не как о замкнутом Я, а как открытом для влияний других людей и влияющем в ответ активном агенте взаимодействия.

Идентичность основывается на сообществе значимых людей — жизненном клубе тех, кто помогал что-то в себе развивать, чьи голоса становились ориентиром для предпочитаемого самоосознания и самоощущения. Одни люди могли оказать нежелательное влияние, сделать свой вклад в запугивание, например. И влияние этих людей на развитие идентичности можно пересмотреть, попробовать его ослабить. А другие люди привносили что-то ценное и осмысленное, помогающее и полезное. И участие этих голосов в идентичности можно сделать более ощутимым и признанным, чтобы на него можно было больше опираться.

Например, для одной из моих собеседниц важно было вспомнить то, какой видела ее тетя, которая замечала в ней грациозность и умение двигаться. Тогда как одноклассники подвергали насмешкам за другие телесные особенности. И поначалу на переднем плане воспоминаний были больше истории про одноклассников, которые заставляли стыдиться своего тела. Но когда мы подробно уделили внимание воспоминаниям про тетю и ее вклад в восприятие клиенткой себя, то стала ощутимее другая история — про развитие умений двигаться и преподносить свое тело.

Вклад культурного контекста в истории про отношенческий страх можно делать более видимым, чтобы было более понятно, как эти истории конструируют тревожность. Она обитает в повседневных разговорах и текстах, в сфере идей и суждений. Социальная тревожность любит прятаться за какими-то привычными «истинами» про мир людей, которые кажутся объективными свойствами общества и общения, чем-то присущим всем людям, что было всегда. Это могут быть идеи, что люди сразу видят все недостатки или слабости и осуждают за это. Или идеи о том, что люди уважают и ценят только за достижения и статус. Мы можем удивиться, откуда мы узнали, что это именно так? Из каких историй, из каких источников? И какие могут быть нам знакомы альтернативные идеи про то, как

люди могут относиться друг к другу? Какие истории про человеческие отношения не поддерживают тревогу, а вызывают больше уверенности и доверия?

И в завершение хочу предложить одну тему для самостоятельного исследования. Хочу ее назвать территорией без тревожности. Для этого исследования можно попробовать ответить на некоторые вопросы, направив свое внимание и воспоминания на эпизоды, где тревожность или похожие переживания не проявляют себя или проявляют слабо.

- В какие моменты вы забываете про тревожность и страх, связанные с другими людьми, общением, выступлениями? В каких ситуациях вы перестаете о них думать? Чем в эти моменты вы можете заниматься?
- Что обычно делаете, когда нет тревожности или она ослабевает?
- В общении или взаимодействии с кем из ваших знакомых, родственников, друзей или коллег она ослабевает? Какими вы себя ощущаете в этот момент? Как себя ведете, как действуете, как общаетесь? Назовите три свои качества или умения, которые проявляются в эти моменты?
- Где вы им научились, приобрели их?
- В каких еще сферах жизни они пригождаются?

Если удалось вспомнить такие моменты и назвать какие-то качества или умения (или даже начать думать про них), то можно вспоминать про эту территорию вашей жизни, свободную от влияния тревожности. И, опираясь на эти свои качества и умения, вы можете и дальше расширять ее. Можно подумать, какие есть еще близкие и созвучные способности или знания, которые могут пригождаться для этого расширения территории.

Статья 6. Человек всегда больше своего страха. Логотерапия

Мария Бабаева. Аккредитованная членкиня международной ассоциации логотерапевтов и экзистенциальных аналитиков, тренерка международной ассоциации тренеров и коучей ICTA, тьютор программы Высшей школы логотерапии Московского института психоанализа «Логотерапия и экзистенциальный анализ», руководительница проекта «Смысл в большом городе». Окончила Философский факультет Томского государственного института по специальности «Философия».

Когда Ольга Размахова попросила меня написать главу для данной книги, я была очень обрадована по нескольким причинам. Во-первых, для меня это возможность принять участие в полезной инициативе, которая способна помочь многим людям получить профессиональную и правдивую информацию о специфике тех процессов, внутри которых они находятся, живя с социофобией, и о практических методах самопомощи. Во-вторых, этот проект может стать откровением для тех, кто живет рядом или вместе с людьми с социофобией; откровением, которое поможет понять, что на самом деле происходит с их близкими, находящимися в ежедневной борьбе со страхом, какие способы поддержки они могут применить в данной ситуации. В-третьих, тема книги для меня самой в какой-то момент оказалась очень личной, поскольку я стала осознавать, что в своем ежедневном взаимодействии с близкими в частной жизни и с коллегами на работе встречаюсь с проявлениями социофобии. К сожалению, эти встречи нередки. Это связано в первую очередь с тем, что социофобия, как разновидность тревожного расстройства, имеет множество форм и степеней проявлений. Ее признаки настолько многообразны, что многие симптомы в культуре повседневности часто принимаются людьми за свойства характера и объясняются фразами «просто человек такой стеснительный», «природная скромность», а, следовательно, не идентифицируются как нечто, что требует внимания и какой-либо помощи.

— Я часами переписываю и правлю письмо вышестоящему руководителю, а потом так и не решаюсь его отправить в срок, погружаясь в ступор, и молча смотрю в монитор своего компьютера. Прямо до физической тошноты доходит.

— Не могу заставить себя делать холодные звонки потенциальным клиентам. В дни, когда они стоят в обязательном дневном плане, я не могу

заставить себя выйти из дома. Вру, что заболел, и прихожу только на следующий день.

— Когда думаю о предстоящей презентации в компании партнеров, холодный пот прошибает, и ноги подкашиваются. А выступить нужно всего-то перед тремя людьми!

Такие фразы от своих клиентов — успешных работников компаний, с которыми я сотрудничаю как бизнес-тренер и логотерапевт, мне приходится слышать довольно часто. Являются ли все эти люди персонами, страдающими социофобией? Определить может только специалист_ка психотерапевт_ка на индивидуальной консультации. Любые другие способы постановки диагнозов («у моего знакомого так же было и это...», «прочитал в интернете статью, там как раз про такое же написано про тех, кто...») являются опасными и могут только усугубить состояние человека, и без того встревоженного новым дискомфортным изменением самочувствия. Однако с уверенностью можно сказать, что описываемые выше ситуации являются показаниями к тому, чтобы проконсультироваться у психотерапевта.

Задачей этой части книги является рассказать и на основе практических примеров и упражнений показать методы, которые предлагает логотерапия в работе с фобиями и которые можно взять в повседневную практику всем заинтересованным в данной теме. Кроме того, хочу обратить внимание читателей и читательниц, что все изложенные ниже рекомендации по применению техник самопомощи не могут заменить консультацию с психотерапевтом.

Поскольку я являюсь логотерапевтом и планирую дальнейшие практические упражнения излагать, опираясь именно на этот подход, вкратце хочу обрисовать его суть, так как эффективность использования техник логотерапии напрямую зависит от того, разделяет ли тот, кто их использует, базовые принципы самой терапии.

Итак, логотерапия (греч. λόγος — «слово», «мысль», «смысл») — это терапия, ориентированная на смысл. Ее создателем был выдающийся австрийский психиатр еврейского происхождения Виктор Эмиль Франкл. Главной движущей силой человека данный подход признает его потребность и стремление к смыслу (аналогично тому, как Зигмунд Фрейд полагал определяющей мотивирующей силой поступков человека стремление к удовольствию). Свое стремление к смыслу человек способен реализовать в одной из модусов своего существования — в духовной сфере. Важно отметить, что в логотерапевтической концепции к традиционному представлению о человеке, как о единстве его психической

и физической природы, добавляется третье измерение — духовное. Понятие духовного измерения здесь не имеет отношения к религии. В нем, например, находятся характерные для всех людей, в том числе и не верующих в бога, такие исключительно человеческие свойства, как способность к состраданию, любви, самопожертвованию, юмору, свободному выбору. В психической составляющей природы человека находятся унаследованные им индивидуальные психологические особенности, тип психики, приобретенные в результате опыта реакции на различные события. В физической природе человека заключена вся его телесность, набор генов, химический состав физиологических процессов, заболевания и прочее.

Из трех составляющих природу человека сфер, только духовная сфера, по мнению В. Франкла, всегда остается здоровой. В отличии от тела, которое может заболеть, разрушиться и утратить свои свойства, а также, в отличии от психологической составляющей, которая может быть подвержена различным заболеваниям и расстройствам, духовная сфера всегда остается нетронутой. Невозможно, по мнению В. Франкла, утратить способность сострадать ближнему, распознавать сигналы своей совести, приносить себя в жертву ради кого-то, с юмором относиться к себе и к жизни, посмотреть на себя со стороны. В этой всегда здоровой духовной составляющей находится базовое мотивирующее начало человека — стремление к смыслу, то есть потребность усматривать и реализовывать смысл в каждый момент жизни. Именно в опоре на силу и особенные свойства духовной сферы бытия человека логотерапия формирует свои методы борьбы с любым «недугом», лежащим в сфере психического — различными страхами, в том числе и социофобией.

Одним из оснований логотерапии является предпосылка, что человек имеет в сфере своего духовного свободу воли. Особо важно понимать, что свобода воли здесь не рассматривается как некое абстрактное понятие. Над чисто теоретическим содержанием этого понятия ни один век размышляли приверженцы разных философско-мировоззренческих концепций, оно имеет массу интерпретаций, изучение которых вряд ли принесет практическую пользу конкретному человеку, страдающему социофобией. Логотерапию свобода человека интересует исключительно с точки зрения ее практического применения. Логотерапия задает человеку вопрос: «Для чего тебе быть свободным?». В контексте темы данной книги, это не вопрос «Как мне освободиться от своего страха?», а вопрос «Для чего мне необходимо быть свободным от своего страха?». Иными словами, важно не само стремление человека освободиться

от оков страха, от чувства несвободы. Важно его собственное четкое понимание, зачем эта свобода ему так нужна, как он планирует ею распорядиться и что конкретно сделать после того, как страх лишится власти над ним. И тут на первый план выходит иная, гораздо более мощная мотивация, способная придать сил в самые тяжелые моменты самостоятельной (или совместной со специалистом) работы над преодолением своего состояния. Особенностью этой мотивации является то, что она обращена в мир, а не внутрь человека, не к его потребности в комфортном самочувствии. Возможность такой мотивации дает человеку способность к самотрансценденции, то есть к «выходу за свои пределы» в заботе о другом человеке или важном деле, имеющем для него смысл.

Приведу пример использования данной способности к самотрансценденции из моей собственной жизни. Данный эпизод относится к не самому простому периоду моей карьеры, когда я только устроилась на новую работу после пребывания в ситуации профессионального самоопределения и отсутствия заработка. Мне предстояло провести ознакомительный тренинг для сотрудников компании, на котором по регламенту обучения должна была присутствовать моя руководительница. Она была настроена ко мне лояльно, относилась доброжелательно и всячески поддерживала меня в период испытательного срока. Я точно знала, что по результатам обратной связи после тренинга не могут последовать никакие «управленческие решения», то есть не было никаких объективных оснований считать, что данное мероприятие может как-то отразиться на моей карьере. Однако, дня за два до его начала я начала испытывать сильнейшую тревогу, перестала есть, спать, появилась слабость, рассеянность. Вместо того, чтобы еще раз повторить основные блоки программы тренинга, я часами думала над вопросами «Как меня воспримут?», «Как оценит меня мой руководитель?». И ответы с каждым часом становились все более мрачными. К этому добавилось внутреннее раздражение на себя за то, что я в принципе испытываю подобное: «Так себя чувствовать непрофессионально! Хорошие специалисты никогда не испытывают такое! Человек не должен работать с аудиторией, если так боится обычного тренинга!». Итогом внутреннего диалога стало ухудшение моего самочувствия (в том числе и физического) настолько, что я была готова пойти и сообщить, что я отменяю тренинг, поскольку сил выносить данное состояние у меня уже не было. В день мероприятия я поняла, что финансовая стабильность, которую сулила данная работа, для меня уже не имеет абсолютно никакого значения. Я была готова даже голодать, только бы скорее все закончилось. Но я осталась.

Это решение было принято мною именно благодаря способности к самотрансценденции. В какой-то момент я стала представлять развитие событий в случае отмены мною тренинга и ухода из компании. В моем воображении, как в фильме, разворачивалась картина: участники тренинга сидят в аудитории, куда я так и не пришла, недоуменно пожимают плечами и расходятся. И расходятся, скорее всего, надолго. Я поняла, что если не выступлю, то в этот день они точно не узнают о том, как презентовать себя на переговорах (тема тренинга была именно такая). Потом я подумала о том, что и в ближайшие месяцы они также вряд ли что-то узнают новое об эмоциональном интеллекте, о работе с возражениями, о тайм-менеджменте и о многих других вещах, которые я поставила для них в свой план обучения, поскольку тренера в компании не будет, а на освободившуюся вакансию человека найдут далеко не сразу. Я осталась потому, что увидела определенную задачу, решить которую жизнь предоставила именно мне. Кроме меня, ее решить в тот момент было некому. Другими словами, я обнаружила смысл в том, чтобы преодолеть свой страх. И этот смысл лежал вне меня. Я обнаружила его в том, чтобы быть полезной конкретным людям здесь и сейчас.

Данный пример имеет целью наглядно показать, как способность самотрансцендентировать помогает переместить фокус внимания с себя на смысл, который находится вне меня, в мире: вместо избыточной концентрации на собственном негативном переживании иррационального страха перед выступлением, обеспокоиться судьбой других людей, в данном случае коллег, которые не получат новые полезные знания, чтобы использовать их в работе. Я нашла для себя то, что имело наиболее важный для меня смысл, и все мое внимание устремилось к нему. Внимание к переживаемому мною состоянию страха уменьшилось, а вместе с этим ушла и интенсивность страха. Я смогла провести тренинг.

Для того, чтобы развивать и применять способность к самотрансценденции самостоятельно в ситуациях социального взаимодействия и связанного с ним страха, выполните следующее упражнение:

- Письменно сформулируйте Вашу задачу, которая стоит перед Вами и требует социального взаимодействия в какой-либо форме (выступление, отправка важного письма, сложный разговор, знакомство с новыми людьми, выход в Скайп и проч.).
- Оцените по шкале от 1 до 10 уровень страха и выраженность его симптомов в настоящий момент, когда Вы думаете о задаче, где 1 — легкая тревога, симптомы страха не выражены, а 10 — крайняя степень страха и с проявлением большинства обычных симптомов.

- Ответьте письменно, как конкретно изменится в положительную сторону мир в случае Вашего вступления в социальный контакт и решения задачи.
- Напишите, чью конкретно жизнь вы улучшите в случае Вашего вступления в социальный контакт и каким образом.
- Представьте в виде фильма эпизод вступления в планируемый социальный контакт и дальнейшее развитие событий в масштабах одного дня, недели, месяца, года.
- Оцените теперь свое состояние по шкале, описанной в пункте 2.

Еще одним способом преодоления страха, который предлагает логотерапия, является метод парадоксальной интенции. Он базируется на очевидном факте: невозможно одновременно очень хотеть, чтобы что-либо произошло, и чтобы это же самое не произошло. Например, человек не может в один момент времени страстно желать, чтобы звонок телефона раздался, и так же сильно желать, чтобы он никогда не зазвонил — это парадоксально. Интенция же обозначает направленность воли и внимания. Получается, что, желая парадоксальным образом две противоположные вещи с одинаковой силой, мы получаем в результате отсутствие обеих. Как это работает на примере страхов? Тут необходимо снова обратиться к духовной составляющей природы человека и использовать из ее «арсенала» юмор и способность к самодистанцированию. По большей части страх — это ожидание наступления негативных симптомов или последствий и, как следствие, ухудшение самочувствия. Пример: перед важной встречей с клиентом некоторые сотрудники приходят в состояние страха из-за того, что после отказа или негатива со стороны клиента они почувствуют себя плохо: начнет дрожать голос, покраснеет и «горит» лицо, начнется интенсивное потоотделение, возникнет тошнота. Само ожидание наступления этих симптомов страха усиливает его и, конечно же, они тут же появляются. Отчаянное желание того, чтобы симптомы в этот раз не проявились, вызывает их к реальности, а, заметив их появление, возникает еще более острое желание, чтобы они исчезли. Усиление этого желания еще больше провоцирует симптомы. Получается порочный круг. Разорвать его возможно с помощью не менее сильно обратного желания, а именно — желания скорейшего наступления симптомов страха. Например, можно сказать себе: «Давненько у меня не дрожал голос при клиенте! Постараюсь, чтобы он дрожал сегодня так, чтобы клиент подумал, что я страдаю заиканием!». Или: «О! Мое лицо начинает гореть и краснеет! Интересно, а получится у меня сегодня

раскраснеться так, чтобы стать одним цветом с этой красной книгой, и она смогла вспыхнуть от моей кожи?». Если действительно, искренне начать усиливать данное, абсурдное, казалось бы, желание, то при всех стараниях вызвать дрожь в голосе или красноту кожи, ничего не получится. Страх ожидания нейтрализуется парадоксальной интенцией, и симптом исчезает. Поскольку пропадает симптом страха, уходит и сам страх, появляется уверенность.

Еще одно упражнение, которое можно использовать при самостоятельной работе с социофобией и любой другой фобией — техника «Письмо поддержки». Оно не описывается в логотерапевтической литературе в том виде, в котором я его буду здесь приводить. Однако, на мой взгляд, он полностью отвечает принципам логотерапии и отсылает к описываемой Виктором Франклом концепции времени.

В логотерапии пониманию времени придается особое значение, поскольку в нем содержится потенциал для нахождения смысла даже в, казалось бы, безвыходных или необратимых ситуациях (например, старения или ухода из жизни). Виктор Франкл описывал время в традиционных трех измерениях: прошлое, настоящее и будущее. Особое значение, как ни странно, придается прошлому. Именно в нем находится все богатство опыта, знаний человека, которое у него невозможно отнять, ибо прошлое изменить невозможно. В отличии от будущего, относительно которого еще нет ясного понимания в плане ресурсов, в прошлом уже все зафиксировано, все определено. В том числе и позитивный опыт борьбы со страхами, если он у человека уже был. Актуализация данного положительного опыта может стать большим подспорьем в преодолении страха, так как дает надежду на повторение победы: «Я смог один раз обыграть свой страх, смогу и еще раз».

Для того, чтобы напомнить себе это состояние преодоления и укрепить уверенность в своих силах, можно написать самому себе письмо в момент внутреннего подъема после победы над страхом. Пусть это будет единичный эпизод, а все остальные попытки были безуспешными. Важно оставить себе «послание из прошлого», чтобы поддержать себя будущего. Данный метод излагается мною на основе рассказа коллеги, которая интуитивно чувствовала важность самоподдержки и в эпизоды больших успехов и подъемов начала писать себе письма в будущее, понимая, что эти дни могут сменить периоды сложностей и отчаяния. Прошлое она начала использовать как ресурс. Эти письма она оформляла в ежедневнике, чтобы они всегда были под рукой и в любой момент можно было к ним обратиться.

Сразу после ситуации преодоления страха представьте себя в будущем, когда вы, возможно, будете чувствовать бессилие перед этим же страхом. Напишите в своем бумажном ежедневнике (или гаджете) письмо самому себе:

- Посочувствуйте себе «будущему», расскажите, как вы понимаете себя в этот момент и испытываете сострадание.
- Расскажите себе о том, как вы сейчас сильны и полны уверенности, как вы воодушевлены.
- Перечислите все свои действия, установки, мысли, которые позволили вам победить страх сегодня.
- Ободрите себя и напомните о том, что не доверять словам надежды нет оснований, ведь вы писали их собственной рукой.

Описанные методы работы наглядно иллюстрируют способность человека обращаться тем или иным образом со своими страхами, находящимися в психическом измерении. В этом заключается свобода каждого человека, страдающего фобиями, зависимостями и другими расстройствами. В любом из нас в любой момент времени есть здоровая часть — наша сфера духовного, требующая смысла, дающая силы быть кем-то большим, чем наш страх. Логотерапия, как направление психотерапии, на сегодняшний день в России с каждым днем набирает силу в профессиональных кругах, при этом не утрачивая своей актуальности для практик западных коллег, использующих ее не первое десятилетие.

Литература

1. Пятницкий А. Размахова О. Тревога, ВСД, панические атаки: понять и забыть. Научно-популярное издание — «Специальная литература», Санкт-Петербург, 2016. — 2 с.
2. Уколова Е.М. Обращение к переживанию ценности: ноодинамический подход к укреплению воли // Вестник Государственного университета управления. — 2012. — № 15.
3. Уколова Е.М., Шумский В.Б. Методологические основы разработки концепции и развитие персоналистических идей в работах В.Франкла // Мир психологии. — 2016. — №4.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.
5. Франкл В. Доктор и душа. — СПб.: Ювента, 1997.
6. Франкл В. Воля к смыслу. — М.: ЭКСМО, 2000.
7. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. — СПб.: Речь, 2000.
8. Франкл В. Психотерапия на практике. — СПб.: Речь, 2001.
9. Франкл В. Теория и терапия неврозов. — СПб.: Речь, 2001б.
10. Франкл В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. — М.: Смысл, 2008.
11. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009.
12. Франкл В. Десять тезисов о личности // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2015. — №1 (26).

РАЗДЕЛ 3

В ГЛАЗА СОЦИАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ: КАК ОНА МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ТРЕВОГУ?



* * *

Я очень рекомендую не пролистывать этот раздел, а внимательно прочесть то, о чем, возможно, вы еще не задумывались. Я постаралась привлечь к его написанию очень разных персон и рассмотреть разные стороны системы социального давления на человека. На самом деле их значительно больше. Пол и гендер, возраст, физическое и ментальное здоровье, внешность, сексуальная ориентация, национальность, статус, деньги и т.д. Мы раскрыли здесь только некоторую часть нашего опыта, которая не иллюстрирует всю социальную реальность и протекающие в ней процессы, но дает направление для дальнейшего размышления шире и глубже. Прежде чем перейти к словам других персон, я расскажу о том, как это влияло на меня и как то, о чем мы будем говорить, может быть связано с тревогой.

Эпизод первый. Когда я только пошла учиться в школу, меня встречал папа. Я очень ярко помню момент, когда мне сказали, что за мной пришел «дедушка». Мой отец старше мамы на пятнадцать лет, когда я начала учиться, он уже был седым. Для меня было важно проводить время с ним, иногда мы ходили в кино после школы, но вот эти слова тогда заставили меня кивнуть и почувствовать стыд. Я чувствовала тревогу перед тем, чтобы одноклассники_цы видели меня с ним, и боялась, что они узнают, что это мой папа. Тогда мне казалось, что это чертовски несправедливо — у большинства моих одноклассников_ниц были молодые родители. Мне казалось, что моя семья неправильная и я вместе с ней. Я старалась избегать разговоров на эту тему. Сегодня я понимаю, что мне повезло. Мои родители, в своем возрасте, были ответственными людьми, которые сделали для меня очень многое, и я благодарна им за это. Сегодня я понимаю, что родить ребенка можно в любом возрасте и по собственному желанию, но в те годы в моей голове звучал голос мамы, которая сама о себе говорила как о «поздно родившей» (это в тридцать-то лет). Эйджизм (то есть дискриминация по возрастному признаку) — одна из наиболее невидимых систем угнетения, которые существуют в действительности. В связи с ним я чувствовала напряжение каждый раз, когда разговор в классе заходил о семье. Я не могла не ощущать тревогу каждый раз, когда меня спрашивают, когда придет мой «дедушка», а я продолжаю лгать о том, кто он. Оценка со стороны сверстников_ниц, классификация на «правильное/неправильное», «нормальное/ненормальное» — то, что сильно влияло на меня тогда, в самые первые годы обучения в школе. Мне кажется, что, если эти слова сейчас прочтут мои родители — им станет стыдно, или они ощутят вину. И это тоже влияние эйджизма на наши жизни. Никакая данность

не должна делать человека более или менее «нормальным» или «достойным». Никакой возраст не может быть лучше или хуже другого возраста. Сейчас мне двадцать шесть лет, и я знаю об этом. Но в то время мне никто этого не сказал.

Эпизод второй. В детстве я не любила играть в куклы, и, так как родители уважали мои потребности, мне покупали конструкторы, которые были мне интересны. В школе мне было трудно с этим. На праздники нам дарили розовые блокноты с принцессами, а мальчики получали синие блокноты с роботами или машинами. Однажды я попросила учительницу дать мне другой блокнот, но мои слова услышала одноклассница и стала очень активно обсуждать это с другими. Надо мной смеялись, а я не понимала за что. Из этого эпизода я сделала лишь один вывод — я сделала что-то не так. То есть, почувствовав унижение со стороны большинства, я решила, что им виднее и что это я, опять же, ненормальна в чем-то. С тех пор я молча принимала все эти «розовые» подарки и редко пыталась защитить свои интересы. Сегодня, когда я не мало знаю про гендер, про стереотипные представления о «женском» и о «мужском» — я иначе отношусь к этому. Сегодня, когда я понимаю всю социальную сконструированность этой бинарной системы, я знаю, что для меня было абсолютно нормальным играть в конструкторы и изобретения, потому что не мой пол определяет мои интересы. Но тогда, в свои семь-восемь лет я чувствовала себя странно и одиноко там, где мне приписывали интересы и предпочтения только в связи с тем, что я «девочка». Уже тогда давление со стороны большинства заставило меня оставить свое мнение глубоко в себе и не выставлять его на поверхность, потому что мне было страшно потерять одобрение со стороны класса. Знакомое многим «ты же девочка» не могло не отпечататься в итоге в поведении и мышлении.

Эпизод третий. Еще до школы бабушка решила сделать мне очень короткую стрижку. Тогда лично мне было все равно, но однажды во дворе меня обозвали «мальчиком», и меня это сильно задело. Я стала думать о том, как выгляжу, просить надеть на меня платье или юбку — что-то, что маркирует меня в четкое «девочка». При этом я не очень любила все эти платья и юбки. Мне показалось, что это очень страшно — когда окружающие не понимают какого ты пола. На ряду с моими личными переживаниями, естественно, было много комментариев со стороны окружающих, которые стали смеяться надо мной. Я не могу сказать, что это вызвало во мне очень яркие переживания, но это точно увеличило мое желание соответствовать каким-то рамкам и нормам. Когда ты выглядишь «как девочка», ты не сталкиваешься с такими комментариями в свой адрес. Таким образом, быть «как девочка» — проще и безопаснее.

В свои двадцать шесть лет я осознанно отрезала длинные волосы. Недавно, впервые за более чем двадцать лет, меня (со спины) снова приняли за мужчину. Сейчас, когда я знаю, что имею право одеваться в любую одежду, которая мне нравится, и делать со своей внешностью все то, что мне хочется — я не придаю этому значения. Но я отчетливо понимаю, что у тех людей, которые «гендерно однозначно» считываются большинством, больше привилегий, чем у меня. Случайные ошибки со стороны людей, осуждающие взгляды, какие-либо комментарии в твою сторону из-за того, что твой пол и гендер не определить на раз-два, могут создавать некоторое поле дополнительного напряжения. Если смотреть дальше — я не знаю, что у этих людей в голове и какие последствия меня ждут в связи с их отношением к моей внешности. Любое несоответствие «нормативности» выводит тебя на небезопасное поле, где люди позволяют себе ставить свое мнение о тебе выше, чем твое право на то, чтобы быть таким_ой, какой тебе быть хочется. Когда я покрасила волосы в яркий светлый, а выбритый висок оставила в своем натуральном коричневом цвете, меня столкнули с самоката (я не услышала комментарий, так как была в наушниках, но видела этот агрессивный взгляд в сторону моих волос). То есть моя внешность уже является «разрешением» на причинение мне физического вреда. Конечно, это не может не заставлять тебя быть внимательнее среди людей, а где-то — испытывать повышенную тревогу в связи с ними. И вопрос следующий: кто должен_на меняться: я и моя внешность, которые живут своей жизнью, или люди, которые по каким-либо причинам считают, что я делаю что-то не так (например, выгляжу не так), и позволяют себе психологическое или физическое насилие в мою сторону?

Я убеждена, что развитие в себе гибкого и открытого мышления в свой адрес и в сторону других людей колоссально снижает уровень напряжения. Я рекомендую развивать в себе безоценочность в сторону выбора других людей, их особенностей, их характеристик и свойств. Таким образом, мы сделаем мир значительно более безопасным друг для друга, а себя свободнее.

Статья 1. Пересечения угнетений и привилегии: интерсекциональный подход

Мира Тай, социолог, музыкант.

Мои первые «серьезные» отношения случились еще в средней школе — так вышло, что влюблялся я тогда только в девушек. В 14 лет я осознавал себя как лесбиянку (мой приписанный пол — женский) и хорошо понимал, что должен скрывать этот факт. Я рос в то время, когда в России еще не началась сегодняшняя «охота на ведьм» — про ЛГБТ-людей говорили, хоть и не очень много, по телевизору гремели «Тату», и моих родителей совершенно не смущало то, что дочь заслушивается песнями про однополую любовь. Ни о каком законе о «пропаганде» еще не шло и речи. Но и это было бесконечно далеко от ситуации безусловного принятия и возможности ощущать себя в безопасности. Поскольку я никогда не предпринимал попыток быть полностью закрытым и держать все в тайне, в школе периодически подшучивали на тему моей ориентации — чаще беззлобно, с любопытством, но иногда и как будто с долей некоторого отвращения. У меня не возникало ни единой мысли о том, чтобы сказать родителям, что моя «лучшая подруга» — не только подруга, но еще и любимая. Вероятно, они должны были что-то подозревать, но прямой разговор представлялся категорически неуместным.

Родственники и другие знакомые ни на секунду не сомневались, что я буду состоять в отношениях с мужчиной, что я выйду замуж и рожу ребенка. Подавляющее большинство окружавших меня сверстников и сверстниц вписывались в представления о том, как «положено», и это давало им возможность не задумываться о том, как их отношения будут восприниматься близкими и окружающими, не бояться быть открытыми. Их любовь друг к другу не ставилась под сомнение и не воспринималась как отклонение. Мы жили рядом, росли вместе, но между нами пролегала пропасть — они были «нормальными», а я нет. Их повседневная реальность не была чем-то, оглашение чего было бы воспринято как вызов общественному порядку.

Это один из самых простых примеров того, как именно работают социальные привилегии. Сам концепт привилегий возник в контексте обсуждений расовой дискриминации в США еще в начале двадцатого века. Привилегия — это некое преимущество, полученное человеком благодаря обстоятельствам, в которых она или он родились, либо приобретенное в течение жизни. Быть привилегированным по какому-либо признаку —

значит иметь больше свободы, больше прав, находиться в большей безопасности, и, что немаловажно — иметь возможность даже не задумываться о наличии у тебя этих преимуществ.

Если ты принадлежишь к этническому большинству той страны, в которой живешь, тебя не будут постоянно останавливать на улице для проверки документов, твоя раса или национальность не станут препятствием для того, чтобы найти жилье или работу. Если ты гетеросексуален/гетеросексуальна, ты можешь не бояться того, что подвергнешься физическому насилию, поцеловав любимого человека на улице, ты можешь заключить брак, открыто делиться с коллегами и близкими событиями из своей личной жизни и так далее.

Не всегда привилегии связаны с принадлежностью к большинству — гендерное неравенство хорошо иллюстрирует это. В мире рождается примерно одинаковое количество людей с приписанным женским и мужским полом, однако мужчины все же становятся обладателями привилегий из-за существующего социального строя. Мальчиков принято ориентировать на развитие, успешность и независимость, у них куда больше ролевых моделей, они получают больше возможностей в получении образования и работы, к их мнению прислушиваются больше, стереотипы рисуют их как сильных, логичных, уравновешенных и решительных.

Что находится на противоположной стороне от привилегий? Дискриминация, стигматизация, невидимость. К нам могут относиться с предубеждением и неприятием, мы можем испытывать на себе агрессию в самых разных масштабах. И, что тоже немаловажно — в той или иной мере мы усваиваем отношение общества к себе, интернализуем негативные установки, в некоторых случаях можем безусловно верить в них и даже выстраивать свою жизненную стратегию в соответствии с ними. Отсюда берутся все распространенные ситуации, когда женщины пренебрежительно относятся и к другим женщинам, и отчасти к себе самим, поддерживают представления о «женской логике» и «месте женщины — только на кухне» и так далее. Похожие примеры есть и в ЛГБТ-сообществе, когда сами представительницы и представители ЛГБТ считают, что мы должны «быть тихими» и не «афишировать» свои отношения.

У всех нас есть как привилегии в каких-то аспектах жизни, так и уязвимости в других. Они комбинируются, пересекаются друг с другом, определяя наше положение в социальной иерархии, власть, которой мы обладаем или не обладаем, наши болевые точки. Концепция пересечения разных линий угнетения, названная «интерсекциональностью», была предложена исследовательницей Кимберли Крэншоу в 1989 году. Кимберли показала,

как важно учитывать сочетание разных видов дискриминаций, анализируя пересечение классизма, расизма и сексизма, с которыми сталкиваются темнокожие женщины. Белые феминистки считали, что феминизм не должен заниматься проблемами, связанными с расой и классом, что главной повесткой движения должен быть гендер и только он. Они считали уместным игнорировать различия и говорить только об общем опыте угнетения, который в конечном итоге сводился к опыту белой женщины из среднего класса. Темнокожие женщины оказались исключенными, так как расизм делал их опыт совершенно отличным от того, что считалось «общим». Интерсекциональный подход позволил им создать активистские сообщества, в которых эти проблемы начали решаться, в которых старались слушать каждую и каждого, учитывая опыт и более маргинализированных людей.

Сейчас интерсекциональность довольно популярна, хотя у нее есть противницы и противники. Часто говорят о том, что требование осознавать свои привилегии звучит как обвинение. Что невозможно учесть все возможные аспекты угнетения. Что интерсекциональность не предполагает возможность определить структуру иерархий — мы не можем четко ответить на вопрос, кто более угнетен, а кто более привилегирован, так как измерения становятся многомерными. Что интерсекциональность «размывает» активистские движения, которые как будто теперь обязаны бороться за права всех и сразу, вместо того, чтобы фокусироваться на одной проблеме. Но я смотрю на все эти вещи несколько иначе. Для меня интерсекциональность в какой-то момент стала частью повседневной жизни, и я верю, что она учит меня относиться чуть бережнее и внимательнее как к другим людям, так и к себе.

Я стараюсь помнить о своих привилегиях. Я родился и рос в семье, где меня могли обеспечить всем необходимым для жизни. Я имел возможность учиться, мои родители всегда поддерживали меня во всех начинаниях — как финансово, так и морально. Я относительно здоров физически, я живу в большом городе, у меня есть высшее образование, я выгляжу как представитель этнического большинства, я молод, у меня нет детей, и так далее — все это дает мне преимущества в жизни и означает, что я могу не видеть проблем, с которыми сталкиваются люди, которым повезло меньше. Мне может не хватать чуткости в каких-то вопросах, связанных с этими аспектами, и я могу невольно причинять боль или даже вред кому-то менее привилегированному, чем я. Для меня это не является поводом испытывать чувство вины — осознание привилегий, как мне кажется, должно идти вкупе с пониманием того, что не мы создали систему неравенства и что у нас нет возможности прямо сейчас выйти из нее. Мы всегда будем

частью системы (до тех пор, пока социальная реальность не изменится неким глобальным образом), и это не наша вина. Но рефлексия над привилегиями дает возможность немного уменьшить урон, наносимый системой нам самим и окружающим нас людям.

Мы можем учиться не говорить за людей, чей опыт отличается от нашего. Быть более внимательными к их потребностям. Стараться понимать и принимать их особенности. Мы можем помнить о том, что наше представление о мире не может быть единственно верным и что оно связано с нашими привилегиями.

Понимание того, в каких сферах мы уязвимы, тоже очень важно. Здесь есть свои ловушки — к примеру, мне часто пишут девушки, которые испытывают отчаяние в процессе изучения феминистского дискурса. У меня был подобный период, и я хорошо помню, каким безнадежным начинает казаться мир, когда почти в каждой привычной вещи начинаешь замечать проявления гендерного неравенства. Каждый второй рекламный плакат, шутки коллег, витрины магазинов, сюжеты фильмов и книг, разговоры с родственниками — то здесь, то там проскальзывает сексизм, напоминая тебе, что ты считаешься существом второго сорта, что это негативно влияет на твою жизнь, что это самая распространенная позиция, и она является частью повседневности, от которой ты никогда не уйдешь. То же самое со всем остальным — мне бывает обидно, страшно и больно, когда я думаю о том, что в России я никогда не буду чувствовать себя даже в относительной безопасности, потому что я трансгендерная персона, бисексуал, немоногамен и у меня ментальное расстройство. Даже мое желание выглядеть так, как мне нравится, мои татуировки и пирсинг становятся тем, что понижает мои позиции в социальной иерархии — из-за этого возникают сложности с трудоустройством, ко мне часто относятся с предубеждением и осуждением.

Но это осознание также и терапевтично. Мы живем в культуре, которая старается нацеливать нас на некий абстрактный «успех» в жизни. «Успешность» всегда преподносится как нечто, чего может достичь каждая и каждый, достаточно только желать этого и прикладывать достаточно усилий. Мы часто сравниваем себя с другими и испытываем чувство вины, если сравнение оказывается не в нашу пользу. Но представление о том, что наша успешность зависит исключительно от наших действий — не совсем верно. Мы начинаем с совершенно разных стартовых позиций. У всех нас совершенно разный набор возможностей и потребностей, и, чаще всего, не в нашей власти его изменить. И чем менее мы привилегированы, тем больший груз лежит на наших плечах.

Я часто корю себя за то, что слишком мало знаю, слишком мало умею, слишком мало делаю. Слишком мало по сравнению с другими замечательными людьми, на которых мне хотелось бы быть похожим. Но я учусь задавать себе вопрос — действительно ли дело только в том, что я недостаточно стараюсь? Я стараюсь помнить о том, что у меня есть ограничения, и в этом нет ничего позитивного и обнадеживающего, но это помогает относиться к себе с большим уважением и сочувствием.

Я не родился в Москве или Санкт-Петербурге, не мог посещать хорошую школу в детстве и не мог ездить отдыхать и учиться в другие страны. Я с детства сталкиваюсь с большим количеством микроагрессии и просто агрессии из-за своей «ненормальности», и на то, чтобы справляться с этим, объективно нужно тратить много сил. У меня тревожно-депрессивное расстройство, которое сильно ограничивает мою работоспособность. Есть люди, чья ситуация гораздо лучше моей. Я не испытываю никаких негативных чувств по отношению к ним из-за этого — я просто признаю этот факт. Есть люди, чья ситуация гораздо хуже моей. Я не виноват перед ними, я просто стараюсь помнить об этом и не ухудшать их положение.

Механизмы неравенства прямым образом влияют на наше ментальное состояние. Я сомневаюсь, что существует способ избавиться от этого влияния, но знаю, что, научившись видеть эти механизмы, я почувствовал себя лучше. Я больше не думаю, что со мной что-то не так, когда люди негативно реагируют на мою внешность, местоимения или отношения с другими людьми. Я сочувствую себе, когда тревожусь, зная, что в скором времени мне предстоит знакомиться с новым незнакомым коллективом, и что придется отвечать на множество не слишком тактичных вопросов о моей гендерной идентичности. Я понимаю, что моя боль и усталость от сексистских или гомофобных шуток оправдана. И я постоянно учусь видеть больше и слушать внимательнее, потому что я верю, что если мы будем делать это, то немножечко легче станет всем. Однажды.

Статья 2. Требования к «настоящей» женщине

Александра Олейник, психолог.

Как выглядит идеальная женщина? У каждой из нас есть в голове такая картинка или список критериев. Внешность, фигура, состояние волос и ногтей, характер, привычки, интересы, профессия, сексуальность, количество партнеров — все определено, все цензурировано.

Будь стройной, но с формами. Будь красивой, но не вульгарной. Кожа, волосы и ногти должны быть идеальными, но не трать слишком много времени и денег на уход за ними. Будь вежливой и услужливой, но смотри, чтобы тобой не пользовались. Развивайся и имей интересные хобби, но все время посвящай дому и семье. Будь невинной, но искусной в сексе. Дома поддерживай чистоту операционной, но не забывай про идеальные ногти.

Не важно, чего хочешь ты — все, что ты делаешь, ты должна делать ради одной единственной цели — быть идеальным объектом, набором функций и характеристик. Зачем? Чтобы иметь право просто быть. Если ты не соответствуешь хотя бы одному пункту из списка, это автоматически обесценивает любые твои достижения, даже если все остальное в твоей жизни прекрасно вписывается в этот дискурс.

Внешность — один из основных столпов так называемой истинной женственности. Еще Наоми Вульф писала, что требование к внешнему виду и стандарты ухода за собой — это инструмент ограничения, пришедший на смену ограничениям в правах. Но с тех пор мало что изменилось. По-прежнему огромный кусок жизни большинства женщин посвящен тому, чтобы «приводить себя в порядок». Вдумайтесь в то, как это звучит! Предполагается, что я такая, как есть, априори не в порядке. Не годна. Не достойна. Причем критерии этого «впорядка» меняются буквально на глазах. За одну человеческую жизнь мы наблюдаем, как один идеал сменяет другой. Кажется, что только вчера это была аноректическая прозрачность, а сегодня — уже все вокруг накачивают мышцы. Впрочем, у этих двух идеалов есть одна общая черта: они недостижимы примерно для 95–97% населения планеты.

Но самое страшное даже не это. Социальные требования можно преодолеть, и мы понемногу учимся это делать. Но этот вирус слишком рано проникает в нашу кровь и слишком долго живет там, чтобы уйти просто так. Последний рубеж обороны пока не сдается: мы выглядим определенным образом «для себя», худеем «для здоровья», тратим деньги на бьюти-

процедуры ради «самоуважения». И это самое сложное. Потому что если я не хочу менять себя ради других людей, то я могу выбросить все глянцевые журналы, отписаться от пабликов, рекламирующих похудение (это в любом случае хорошо бы сделать), искать себе партнеров среди людей, не считающих возможным как-то комментировать мои «лишние» килограммы или мой неидеальный живот. Но все это не поможет, если мое тело не устраивает меня саму. Потому что другой себя у меня никогда не будет. И я никогда не смогу чувствовать себя действительно счастливой и свободной, если буду думать, что мое тело недостаточно хорошо для счастья и свободы.

Деторождение — одна из самых болезненных тем, но сказать о ней необходимо. Все еще слишком часто женщина оценивается через наличие или отсутствие у нее детей. Продолжить род мужчины — вот главная функция идеального объекта во все эпохи. В опере Штрауса «Женщина без тени» рассказывается о том, как две женщины с достоинством проходят через немыслимые испытания и в итоге получают награду — способность выносить ребенка в чреве своем (!), то есть то, на что и так способны большинство из нас, просто по праву принадлежности к биологическому классу млекопитающих. Воистину, своевременная психотерапия могла бы предотвратить создание большинства оперных сюжетов.

Женщина, не имеющая детей по состоянию здоровья, по мнению общества, заслуживает всяческого сочувствия и даже жалости. Не желающая их иметь — обвинений в эгоизме. При этом (следите за руками!), как только у женщины дети появляются, она сразу получает по лбу ярлыком «яжематери». А сама перспектива того, что она может забеременеть, существенно и негативно влияет на карьерные перспективы. Но не смейте жаловаться на такую несправедливость, ведь мы же рожаем для себя, и никто ничем нам за это не обязан.

Еще один критерий ценности женщины для социума — наличие партнера. Мужчины, конечно, в гетеронормативном мире. Женщина не может, не должна жить сама по себе, она рассматривается только как приложение к партнеру. Все усилия по совершенствованию внешности направлены на то, чтобы быть достойной мужчины. Ребенок, которого рожает женщина, если он «правильного» пола, считается до сих пор продолжением рода мужчины (наследником бескрайних 50-ти метров в спальном районе). Все функции идеального объекта предназначены для удобства пользователя объекта. Объект существует ради пользователя. При этом, если отношения распались, то объект, даже

отлично выполнявший свои функции, сразу же признается негодным: становится РСП — разведенкой с прицепом.

При этом женщина-объект (снова следим за руками) внезапно становится субъектом, если что-то пошло не так. Например, в случае домашнего насилия. Довела, куда смотрела раньше, почему не уходишь, ты ответственна за «погоду в доме» и так далее. Тоже самое и в случае сексуального насилия вне партнерских отношений. Аргументы в ход идут другие (вызывающе себя вела, не так одета, не туда пошла), но суть остается прежней. Субъект действия (мужчина) внезапно становится объектом, на который женщина, мгновенно обретя субъектность (только в этот момент и очень точечно), повлияла своими действиями или отсутствием таковых, а то и самим фактом своего существования.

По статистике, собственная постель — самое опасное место для женщины. Сексуальное насилие чаще всего совершают мужья, партнеры, либо просто друзья и знакомые. Получить увечья или погибнуть от руки партнера — тоже очень распространенный сценарий. Новости последних лет охотно подкидывают нам примеры для таких рассуждений. Получается, что общество заставляет нас стремиться к тому, что нам не только не нужно, но зачастую и смертельно опасно.

Проклятое прокрустово ложе. Впрочем, Прокруст был гуманнее, его кровать имела один и тот же размер. Мы же вынуждены приспосабливаться к постоянно меняющимся нормам и двойным стандартам.

К чему все это приводит? Да к тому, что мы все время, в любую буквально минуту находимся в состоянии, когда нас однозначно есть за что упрекнуть. Нам говорят, что мы должны быть красивы, чтобы заслужить любовь. Мы должны рожать детей, чтобы быть ценными, заслуживающими уважение. И наконец, мы должны вести себя определенным образом, чтобы остаться живыми и здоровыми. Будь хорошей девочкой, чтобы тебя не убили. Именно таковы ставки в нашей игре.

Атлант держит всю землю, говорите? Передайте ему, что он может пойти отдохнуть, все эти тысячелетия мы держали ее за него. Мы тратим ресурсы на то, чтобы соответствовать, порой даже не задумываясь, насколько это нужно именно нам, чего мы хотим. Мы бежим этот бесконечный марафон, заранее зная, что пробежим его медленнее, чем идеальная женщина. Та самая, которая не существует. Мы бежим марафон, жонглируя бесконечными рутинами и обязанностями. Сгибаясь под тяжестью всей земли на плечах.

Противоречивость требований, зачастую их невыполнимость в реальном мире — все это заставляет нас все строже и строже относиться к себе, брать на себя ответственность за то, что мы не можем на самом деле контролировать: возраст, биологические врожденные особенности организма и даже поведение других людей. А где есть ответственность, там есть и тревога. Невозможно контролировать все вокруг, а значит, повод для тревоги найдется в любой момент.

Иногда я думаю о том, как выглядел бы мир, если бы ресурсы, потраченные нами на выполнение всех этих требований, а также на совладание с тревогой от их невыполнимости, мы могли бы обратить в свою пользу. И замираю от разворачивающихся перспектив.

Статья 3. Трансгендерность и социальная тревога: путь рука об руку

Анна Край, психолог, специалист в области гендера и автобиографической памяти, преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ. Представитель московского отделения движения «Психология за Права Человека».

Мы можем предположить огромное множество контекстов, когда человеку становится тяжело взаимодействовать с окружением, где ему или ей может казаться, что взаимодействие будет выглядеть смешным, нелепым, сложным, приносящим дискомфорт или даже боль (много исследований было проведено, например, известным на весь мир психологом Филипом Зимбардо). Мне же хотелось бы осветить взаимосвязь социальной тревоги и трансгендерности: ведь мы можем себе представить, что огромное количество стереотипов, политических трендов, общественных мнений не могут не сказываться на людях, которые чувствуют себя не в соответствии приписанному при рождении полу. Более 6 лет я занимаюсь изучением того, как помнят про себя трансгендерные люди, как они про себя рассказывают, собираю данные различных методик и интервью, планирую дописать об этом в скором времени диссертацию, поэтому мне кажется важным привести в этой книге обоснованные примеры того, как социальная тревога влияет на жизнь трансгендерных людей и что каждый и каждая из нас может с этим сделать, а также на что мы можем обратить внимание специалистов и специалисток разных областей (от социальных работников, до врачей и психологов).

Если говорить с точки зрения научной психологии, то мы можем посмотреть на довольно большой пул исследований и данных, которые говорят нам о том, что если мы сможем снизить уровень социальной тревожности у транс*людей (в этом случае я говорю и о бинарных, и о небинарных), то мы сможем повысить общий уровень жизни Т*сообщества. Например, в одном испанском исследовании мы видим данные о том, что низкий уровень самооценки, высокий уровень социальной тревожности и эмоциональной нестабильности у транс*людей приводит к более высокому риску самоповреждающего поведения и суицидального поведения (Pardo, 2018). В другом американском источнике мы можем найти данные о том, что 18 процентов людей, которые идентифицируют себя как «трансгендерных», страдают от тревожного расстройства личности, которое во многом имеет под собой социальные основания (Schreiber, 2016). Если смотреть более глубоко, то исследователи напрямую связывают подобные результаты

с такими явлениями в обществе, как: дискриминация, стигматизация, отсутствие принятия со стороны общества (а также трудность в принятии самого себя). В 2016 году Американская Психологическая Ассоциация (APA) указала данные отчета о том, что дискриминация является тем, что заставляет людей находиться в состоянии стресса, при этом этот стресс существует всегда, даже если человек живет в довольно толерантной стране, а не то что в Российской Федерации. В существующем дискурсе можно по-разному относиться к понятию «гендерная дисфория», но если говорить на языке, в котором это явление все-таки существует, то подобные негативные переживания по поводу несоответствия своей гендерной экспрессии/внутреннего ощущения/социальной роли только поддерживаются в странах, где не развита культура принятия и уникальности каждого человека.

Мне хотелось бы в своем тексте привести примеры того, что показали данные, которые были когда-то мной собраны, с каким опытом переживания социального давления, а как следствия, возникновения сложностей в построении социальной коммуникации, сталкивались транс*люди, которые согласились со мной на диалог.

Мы можем выделить некоторое количество тем, о которых говорят транс*люди в связи с подобной повесткой:

- Трансфобия: сюда входят события, которые связаны с травлей со стороны общества. Люди рассказывают о том, как сложно было говорить о себе в школе, как невозможно было говорить о себе правду, о том, что существовал вечный страх получить эмоциональную или физическую травму. Чаще всего респонденты говорили о том, что подвергались буллингу в школе, ВУЗе, на работе. Таким образом, у многих формируется базовое ощущение, что о себе в обществе говорить небезопасно, нельзя, что заставляет довольно большое количество транс*персон выбирать более безопасные формы общения, например, Интернет-общение или же вовсе закрываться от внешнего мира.
- Внутренняя трансфобия: транс*персоны часто рассказывают о себе истории, связанные с непринятием самого или самой себя, что переживали ощущение собственной неправильности, ненужности в мире, который диктует жить по другим законам, в которых есть место только мужчинам и женщинам и нет места любым другим вариациям. Невозможность принять себя также сказывается на возможности разговаривать с другими людьми о себе, вызывает желание сделаться невидимым. В крайней степени проявления внутренней трансфобии некоторые из транс*людей говорили о попытках суицида в связи с невозможностью диалога о настоящем «я» и через настоящее «я» с обществом.

- Проблема камин-аута и выхода на full-time: во многом социальная тревога у транс*персон связана с темой того, как начать говорить о себе и соответствовать себе настоящему или настоящей в повседневной жизни. Многие транс*люди переживают сложность в коммуникации из-за того, что им сложно просить людей называть их правильными именами и местоимениями, относиться к ним относительно их текущего гендерного представления о себе. Данная проблематика является особенно сложной в случае совершения перехода: сложность в объяснении врачам, при приеме на работу и так далее. Все подобные стрессовые факторы могут влиять на повышение социальной тревожности, отсутствие желания разговаривать, ведь для того, чтобы каждый раз поправлять людей вокруг, требуется много внутренних сил и готовности к столкновению с перманентным непониманием и осуждением.

Большинство исследований говорят о том, что положительная динамика наблюдается в том случае, когда человек уже некоторое время начинает жить в комфортном для себя состоянии, но ведь для этого ему или ей пришлось пройти уже большое количество преград, суметь несколько сотен раз объяснить всем, что он или она заслуживает такого же отношения. Если говорить о том, что я наблюдаю в своей практической и научной деятельности, то социальная тревожность у транс*людей начинает заметно снижаться, когда приходит осознание, что:

а) многие из страхов действительно имеют под собой реальные основания, но без преодоления не получится самореализации

б) транс*люди начинают взаимодействовать с безопасным пространством (либо в формате консультирования/психотерапии, либо выхода в определенные организации, группы), где участники и участницы коммуникации основываются на базовых аспектах принятия, или когда транс*люди начинают ощущать, что с подобной проблематикой сталкиваются не только они, и появляется ощущение «плеча», своего коммьюнити.

Мне важно было поделиться этими данными для того, чтобы показать, что часто мы даже не задумываемся о том, сколько можем приносить дискомфорта людям вокруг нас, всего лишь не будучи к ним внимательными. Мне важно сказать о том, что роль психологического профессионального сообщества в данной проблематике является крайне важной, ведь именно вопросами о том, как справиться с социальной тревогой, как научиться и смочь о себе наконец говорить, занимаются именно психологи_ни, поэтому чем больше мы можем развить в себе чувствительность к другим людям, тем более быстрый выход из тревожного состояния мы сможем обеспечить.

В конце я хочу добавить пару слов от себя, чтобы было чуть более очевидно, зачем я это пишу: если бы мне в 9 классе сказали, что я буду читать лекции в разных городах, выступать перед толпой людей на конференциях в разных странах, смогу спокойно читать стихи перед своими друзьями, то я бы не поверил/ не поверила. Только в прошлом году у меня начало спокойно получаться поправлять своих друзей, подруг и коллег и чувствовать себя при этом хорошо, что меня зовут не «Аня», а «Анна», что я с детства не выношу сокращение своего имени. До сих пор, когда мне предстоит какое-то выступление, я стою и думаю о том, каково было той маленькой девочке, у которой всегда тряслись руки и которая абсолютно в себя не верила. И что помогло мне? Мои близкие, которые оказались внимательными, которые начали обращаться ко мне правильно, которые начали говорить о том, что ценно в том, что я делаю и как я себя чувствую (а не учителя, которые обычно говорят только то, что ты где-то ошибся, то есть все время обесценивая твои действия, даже не догадываясь о том, что выйти перед всем классом и что-либо сделать для некоторых — невероятный подвиг), моя профессия, которая указала мне на причины того, откуда этот страх и тревога могут идти, что помогло мне начать делать шаги по их преодолению. Особенно важным мне было определить то, с чем связана социальная тревожность у транс*людей, ведь, когда мы начинаем понимать причины, мы начинаем узнавать, как можно справиться с явлением.

Статья 4. Лукизм. Требования к внешности и последствия, с которыми нам приходится сталкиваться

Екатерина Карелова, бодипозитивная активистка, создательница блога о фэтфобии и жизни в толстом теле.

Лукизм — это общественное представление о том, что людей можно и нужно оценивать по внешнему виду: строить на этом не только свое личное отношение к человеку, не только гордо оценивать внешний вид окружающих людей, но и приписывать людям качества характера, основываясь на их внешности. Лукизм — это поговорка «встречают по одежке, провожают по уму», которая трансформируется в «встречают по одежке, провожают по одежке, судят по одежке».

Несмотря на популярную присказку «главное — внутренний мир», которую мы слышим с самого раннего возраста, современное общество пропитано лукизмом, а за ним — фэтфобией (неприятие толстых тел) и скиннишеймингом (осуждение худых тел). Бодишейминг (осуждение людей за их тела, их «несоответствие» стандартам красоты) базируется на мысли о том, что существует некий идеал телесности, отклонение от которого должно караться общественным порицанием и самоненавистью обладателей_ниц этих тел. Идеал, естественно, сконструирован искусственно — в разные периоды он разный, в зависимости от того, какой статус придает или отражает тот или иной вид тела. Сегодня этот идеал — результат работы индустрий красоты и похудения, которые зарабатывают колоссальные деньги на расстройствах пищевого поведения и ненависти к себе людей, подверженных этому влиянию (а это практически все).

Нас с детства учат критически относиться к своим телам, всячески их стыдиться. Общественное мнение и репрезентация толстых людей в медиа говорят нам, что самое страшное, что может с нами случиться — это толстое тело; культ худобы и «идеального тела», возвышение единственного телосложения как единственно верного и правильного заставляет обладателей_ниц других тел чувствовать себя менее ценными и менее важными, а в случае с толстыми, не здоровыми, не белыми, не цисгендерными людьми — это жесткая стигматизация и целая система институциональной дискриминации. Девочек* учат осознавать себя через свою внешность, свою красоту и то, как их воспринимают мальчики* (фразы вроде «не делай этого, не носи это, сделай такую прическу, чтобы мальчикам понравилось» в детстве и на протяжении всей дальнейшей жизни

слышит каждая женщина*). Все это приводит к комплексам, связанным с внешностью и телесностью, к ненависти к себе, к расстройствам пищевого поведения и другим проблемам с ментальным здоровьем; все это — система привилегий и дискриминации, которая оставляет «неугодных» людей за бортом, клеймя их как «некрасивых, непривлекательных» во всех сферах жизни.

Такое колоссальное давление заставляет нас каждый день задумываться о том, как нас видят и воспринимают люди вокруг. Когда мы выходим из дома, мы думаем, «нормально» ли мы выглядим и что о нас думают прохожие. Что подумают одноклассники, одногруппники, коллеги о том, как я сегодня выгляжу? Или, когда мы идем в место, где нам придется знакомиться с новыми людьми — что они подумают о моем лице и моей фигуре? Не слишком ли вычурно выглядит мой наряд?

Тревожность, связанная с внешностью, вызвана именно токсичной лукистской и бодишейминговой культурой, которая вкладывает всю ценность человека исключительно во внешний вид. Мы все растем и социализируемся в этой культуре, поэтому нет ничего удивительного в том, что мы можем тревожиться по поводу восприятия нашей внешности не только нами самими, но и другими людьми. Не стоит винить себя, если вы испытываете эту тревожность, вы в этом не виноваты — виновата культура, в которой все мы существуем.

Можно с уверенностью сказать, существующая система лукизма, бодишейминга и дискриминации по внешности — неправильная и жестокая. Существуют политические движения, например, феминизм и бодипозитив, которые борются с этой несправедливостью. Поддерживая эти движения, мы делаем свой вклад в эту борьбу, в приближение к реальности мира, в котором тело — это просто тело, а внешность — просто внешность. А пока этот мир все еще далеко, мы можем стараться работать с тревожностью, которая возникает под давлением этой системы.

Что помогает спокойнее относиться к своему телу?

1. Бодипозитив. Изучение теории бодипозитива сначала заставляет увидеть весь масштаб бодишейминга в нашей культуре, и это может быть страшно. Однако без этого понимания невозможно осознать, что все это — конструкты, искусственно созданные ради выгоды определенных людей и не имеют ничего общего с тем, что вы лично из себя представляете, кем являетесь и насколько вы ценны. Это — основа, которая позволит вам увидеть свою ценность в отрыве от стандартов, которыми нас пичкают ежесекундно.

2. Смотрите на разных людей. В мире 7.5 миллиардов людей, и все они невероятно разные, и это — невероятно прекрасно! Чудеса интернета позволяют наблюдать за самыми разными людьми с самыми разными телами: паблики вконтакте, инстаграм, тамблер — везде можно найти блоги с репрезентацией тел, похожих на ваше или не похожих на ваше. Смотрите на разных, живых людей, а не на обложки журналов. Чем чаще вы будете видеть разнообразие тел и телесности, тем нормализованнее это будет становиться в вашем восприятии, тем спокойнее вы будете относиться к своему собственному телу.

3. Отстаивайте свои границы. Не терпите то, что вам не нравится (по возможности). Когда кто-то делает неприятные комментарии о вашей внешности, говорите об этом, если чувствуете в себе силы это делать. Пресекайте эти разговоры в вашем присутствии, уходите из комнаты, когда слышите подобные реплики, используйте любые способы, чтобы показать, что вам неприятно и вы не хотите это слушать. Вы не обязаны терпеть токсичное поведение в своем окружении.

4. Все остальные тоже думают об этом. Когда вы прокручиваете в голове сценарии о том, что подумает о вас коллега, увидев, что вы набрали вес; что подумает случайный прохожий о вашей короткой юбке; что подумает новый коллектив или новая компания друзей о вашей фигуре — помните, что все они тоже думают о том, кто и как их воспринимает. Они тоже переживают о своей прическе, о своей одежде и о своем теле. Вы не одни перед «судом присяжных». Мы все в одной лодке под названием «социализация в лукистском обществе», в которой все бьют друг друга веслами и страдают вместо того, чтобы проявить эмпатию и всем вместе грести в сторону общества, в котором никто не будет подвергаться травле, порицанию и дискриминации из-за своей внешности.

Вы — абсолютно нормальны. Ваше тело абсолютно нормально. Вы ценны и важны в любом состоянии своего тела.

Статья 5. Этническая ксенофобия

Белла Рапопорт, феминистка, исследовательница.

Я не помню, когда я начала задумываться о том, что я не такая, как остальные. Когда в третьем, кажется, классе пришла к папе спрашивать, что такое «юда» — молодой солдат, водитель автобуса, который возил нас в городскую школу из военного городка и обратно, сидя на заднем сидение с друзьями, выкрикивал: «Юда, юда, пошла нахуй из автобуса», а я только через несколько минут догадалась, что он обращается ко мне — тогда?

Или раньше, когда бабушка говорила, что не надо быть шумной на людях, чтобы они не подумали, что еврейские дети плохие? Или когда мальчик Дима, сосед по военному городку, стоял напротив меня и издевательски спрашивал: «А вы евреи?», а я в ответ спрашивала «А вы беларусы?», и он отвечал: «Да, и что?», и, видимо, предполагалось, что моего «да» на тот же вопрос стоило стыдиться, а его «да» ничего особенного не значило — тогда? Когда что мама, что бабушка наказывали мне обязательно выходить замуж за еврея, потому что только он не назовет меня жидовской мордой? Или это было позже?

В любом случае, к пятому классу я уже четко усвоила, что слово «еврейка» лучше никогда не произносить, и, когда моя одноклассница замучила меня вопросами о моей национальности (а из-за имени, фамилии и вьющихся волос я сталкивалась с этими вопросами чуть ли не каждую минуту своей жизни), я решилась сознаться, тихо прошептала ей на ухо это ненавистное слово и, помню, готовилась чуть ли не к тому, что она поразит меня молнией, когда услышит. Она сказала: «Как можно стесняться такой национальности!», я удивилась такому повороту, но, когда она прокричала всем остальным: «Белла — ЕВРОПЕЙКА», я, конечно, не стала никого разубеждать. Так и оставалась для всех престижной европейкой, а не грязной еврейкой, пока мы не вернулись из Центральной Азии в Санкт-Петербург.

Здесь я увидела, что бывают и другие евреи, я знакомилась с ними, находилась среди них; успела поучиться в еврейской школе, ездила в лагеря для еврейской молодежи, успела побывать в Израиле, причем несколько раз — в еврейской школе научилась курить, в лагерях — пить водку и танцевать на дискотеках. Мне кажется, меня никогда не оставляло запрятанное куда-то вглубь удивление, что вот вроде и евреи, а все как у обычных людей.

Я думала, я научилась с этим жить и переработала все полученные в детстве травмы. Я думала, меня больше не волнует проблема антисемитизма. Я хихикала над шутками о евреях, которые шутили мои нееврейские подруги, я сама шутила такие шутки (впрочем, я и сейчас их шучу, но в проверенных компаниях), я не обращала внимания, когда моя подруга, говоря о ком-то, делала ремарку «твоей национальности». Я не обращала внимания, когда меня называли евреечкой, когда «утешали», что я не похожа на еврейку, не обращала, когда при знакомстве со мной мне начинали рассказывать обо всех евреях, с которыми когда-либо имели дело, и говорили, что евреев они очень уважают, евреи умные люди, умеют устраиваться, а вот они дружили с евреем, очень хороший был человек (на самом деле, конечно, обращала, но не считала нужным это озвучивать — зачем портить отношения).

Я стала феминисткой и много писала об угнетении женщин, мигрантов, ЛГБТ, я почти никогда не заостряла внимание на той, другой проблеме — разве она была настолько же важной, как остальные?

Я четко помню момент, когда об этой проблеме мне захотелось орать. Телеканал «Дождь» сделал опрос на тему «нужно ли было сдать Ленинград немцам». Публика в Фейсбуке немедленно принялась обсуждать и теоретизировать, а как бы было, если бы. И много, очень много либерально настроенных, явно интеллигентных, грамотно расставляющих буквы в словах и запятые людей рассуждали на примерах Киева или ленинградских пригородов о том, как во время оккупации при желании можно было выживать. Евреев, мол, сразу расстреливали, но люди-то как-то выживали.

Как я плакала в день, когда начиталась того, как в этих тредах от мертвых евреев отмахивались в первом комментарии, чтобы потом уже с толком и расстановкой думать о том, как бы выживали «настоящие люди». В этих дискуссиях не было ненависти, нет. В них было какое-то абсолютно невинное не отрефлексированное равнодушие. Я чувствовала себя как в детстве, когда мое еврейство казалось мне шестым пальцем на руке или хвостом — чем-то, что навсегда сделало меня недостойной попадания в престижный клуб под названием «общество». Хотя все остальное во мне вроде бы было такое же, как у всех людей — голова, два глаза, нос, но что-то со мной было неуловимо не так, и я знала, что именно, и другие знали, что именно.

Начать высказываться об этом мне было страшно. Я по-прежнему не хотела заострять внимание на чем-то настолько незначительном. И когда я заговорила, люди действительно начали шептаться: «Почему она говорит об этом, ведь антисемитизма не существует, этой проблемы нет!». Они

смеялись надо мной, они говорили, что сейчас не Холокост, евреям не на что жаловаться. Они говорили: «Белла Рапопорт опять на броневичке, теперь она взялась за права евреев, вы посмотрите, как комично» — как будто бы проблема была во мне, прямо как в детстве.

Моя бабушка, после смерти матери в Блокаду выросшая в сталинском детдоме, учила меня поменьше высовываться, не выделяться, не жадничать (в ее интерпретации это значило никогда ничего не оставлять себе — она сама бесконечно все раздавала), не хвастаться, не привлекать внимания к своим проблемам. Когда я рассказывала своей терапевтке об этом и о том, что мне сложно говорить об антисемитизме, потому что ведь есть куча более важных проблем, она сказала, что я делаю ровно то, чего от меня хотела моя бабушка. Веду себя как «нормальная» еврейка. Не выделяюсь.

Но бабушка давно умерла. Я больше не хочу ее слушаться. И для всех остальных «нормальной» я быть больше не хочу.

Статья 6. Эйблизм

Айман Экфорд, активистка за нейроразнообразие,
права инвалидов, молодежи и ЛГБТ-людей, интерсекциональная
феминистка, создательница первого в России
непатологизирующего проекта об аутизме, создательница
первой в России группы созданной аутистами для аутистов

Представьте, что вы стали героем фантастического фильма, с которым постоянно происходят невероятные приключения. В одной из серий у вас появилась редкая мутация — вы можете читать мысли других людей.

В следующей серии вы попадаете в параллельный мир, где все люди владеют телекинезом. А в еще одной — прилетаете на планету, где живут гуманоиды наподобие нас, вот только эти гуманоиды не могут слышать.

Знаете, что общего между этими сериями? Во всех этих сериях вы были бы инвалидом. Конечно, это может вас удивить и даже возмутить. Разве человек с дополнительной способностью вроде слуха в мире глухих или телепатии в обычном мире может быть инвалидом? И, в конце концов, разве вы становитесь «хуже» от того, что у вас нет телекинеза? Ведь вы прекрасно без него живете, правда, в нашем мире, где его в принципе ни у кого быть не может.

Но в мире нетелепатов ваш телепатический опыт восприятия большинству непонятен. Он может затруднять общение, привести к тому, что вы начнете странно себя вести, а, может, у вас даже начнутся «телепатические» перегрузки, из-за которых вам будет сложно находиться среди большого скопления людей. Это значит, что вы не сможете общаться как все и выполнять многие действия, которые считаются необходимыми для «нормальных» людей. Или сможете выполнять их только нетипичным образом. И, возможно, для того чтобы нормально функционировать в этом мире, вам понадобится помощь. Например, если вы будете вести переговоры, вам может понадобиться специальная комната, где вы будете говорить один на один, и мысли остальных людей не будут вам мешать.

Если же вы будете единственным слышавшим человеком в мире глухих, у вас возникнут аналогичные проблемы. Ведь вокруг никто не будет понимать, что значит слышать! Глухие люди будут прекрасно взаимодействовать между собой, потому что этот мир приспособлен для таких, как они. А вот вам понадобятся наушники, которые еще придется изобрести. И, возможно, помощь психотерапевта, потому что окружающие будут постоянно обесценивать ваш опыт.

В мире людей с телекинезом вы будете все делать странно — ведь вам придется использовать руки для выполнения действий, которые другие делают одним взглядом. Вы многое будете делать медленнее. Вы не сможете левитировать, и вам придется придумывать альтернативный способ передвижения... Думаю, этот список можно продолжить, но суть вы поняли.

Так вот, именно нетипичный опыт делает вас инвалидом. Инвалидность — социальное и юридическое, а не медицинское понятие. Инвалидность и патология — не синонимы.

Дело в том, что инвалидность на самом деле характеризует общество, а не человека. Инвалидность обозначает, что у человека есть физические или ментальные особенности, из-за которых у него в конкретном обществе меньше возможностей, чем у большинства. Например, грипп — это патология, заболевание, но не инвалидность. Заболевание, расстройство и патология — это состояния, которые причиняют страдание сами по себе, вне зависимости от мнения общества и динамики власти. А вот аутизм сам по себе не причиняет страдания. Проблемы создает дискриминация со стороны общества. Зато аутизм влияет на восприятие человека, на его мышление, на все сферы его жизни, и без него аутичные люди перестали бы быть собой, поэтому многие из нас, аутичных людей, не считают аутизм болезнью. Но при этом считаем аутизм инвалидностью.

Итак, некоторые патологические состояния являются инвалидностью, а некоторые — нет. Некоторые состояния, которые сами по себе не являются патологией, являются инвалидностью только потому, что общество инвалидизирует людей с этим состоянием. Вот и все. Инвалидность не делает человека «хуже» или «лучше» других. Представление о том, что инвалид хуже большинства нормальных людей, является эйблистским.

Эйблизм — это дискриминация и предрассудки об инвалидах или о людях с хроническими заболеваниями. Эйблизм вписан в нашу культуру — он влияет на СМИ, на массовую культуру, на законы, которые принимает правительство, на наше отношение к собственным отличиям и на многие другие вещи. То есть, эйблизм — такая же всепроникающая система угнетения, как сексизм и гетеронормативность.

И эйблизм, как и другие системы угнетения, негативно сказывается на психическом здоровье миллионов людей — не только инвалидов и их близких, а и обычных людей, которые, казалось бы, не имеют к вопросам инвалидности никакого отношения. В этом тексте я кратко рассмотрю основные аспекты этого влияния, основываясь на собственном опыте аутичного человека и активиста за права инвалидов.

Здесь и далее я буду использовать слово «инвалид», а не «человек с инвалидностью», потому что я не считаю, что инвалидность сама по себе является чем-то постыдным (чем-то, что надо с помощью речи обязательно отделять от самого человека), и считаю, что для успешной борьбы за свои права — которая, разумеется, улучшит качество жизни инвалидов и снизит их тревожность — необходимо радикальное самопринятие. А формирование идентичности является важной составляющей самопринятия. Но при этом я с уважением отношусь к людям, которые предпочитают язык «сначала человек» (т.е. «человек с инвалидностью»), и не думаю, что у меня есть право указывать другим людям, как им говорить о себе.

Важность слов

В современном постсоветском обществе инвалидность считается чем-то опасным и постыдным. Это приводит к тому, что люди начинают бояться всех «нетипичных» особенностей своего мышления и всех нетипичных чувств. Особенно, если речь идет о ментальной и когнитивной инвалидности.

«Псих» и «дебил» — одни из самых обидных и распространенных ругательств. Эти слова используются для того, чтобы обесценить мнение оппонента, дать определение самым жестоким преступникам и даже для того, чтобы показать, что человек не соответствует базовым представлениям о человеке, которые существуют в культуре. Подобные ругательства — крайне дегуманизирующие. Суть этих оскорблений можно свести к одному — «ты не человек, ты чудовище».

Как после этого матери ребенка с интеллектуальной инвалидностью (или, как ее называют в народе, умственная отсталость) признаться в этом своей подруге?

Как ваш друг скажет вам, что у него психический диагноз — депрессия, тревожное расстройство или ОКР, если вы обожаете истории о «психах-маньяках» и называете «психами» всех серийных убийц, личных врагов и даже неугодных вам политиков?

Эйблистская лексика и эйблистское изображение инвалидности в культуре приводит к множеству негативных последствий.

- Люди начинают бояться сами себя, любого проявления своего нетипичного восприятия, даже если эти отличия и не являются инвалидностью.
- Люди боятся своих ментальных заболеваний, стараются их подавлять и не обращаются к специалистам за помощью. Это приводит

как к усилению ментальных расстройств и заболеваний, так и к тому, что эти расстройства и заболевания становятся более неконтролируемыми.

- Те люди, которые могут скрыть свою инвалидность, начинают прилагать для этого все усилия, затрачивая ресурсы, необходимые для поддержания нормальной жизни. Это касается не только людей с ментальными и когнитивными диагнозами, а и людей с «физическими» видами инвалидности — например, слабовидящие люди могут стараться не ходить со служебной собакой, даже если служебная собака значительно повышает качество их жизни. Ведь выражение «ты что, слепой» настолько распространено, что «слепой» (точнее, незрячий) уже стало синонимом «непонимающий», а большинство людей явно не хотят, чтобы их считали таковыми.
- Иногда люди начинают бояться и избегать любого общения и взаимодействия с внешним миром, чтобы окружающие не видели их инвалидности. Поэтому некоторые люди с депрессией и аутичные люди еще больше замыкаются в себе и избегают общения, а люди на инвалидных колясках боятся познакомиться со своими друзьями по переписке.

Страх перед собственным мышлением и телом — очень опасная штука. Она может не только усилить существующие проблемы и лишить людей необходимой помощи, но и стать причиной возникновения ментальных заболеваний. Например, депрессии, социофобии и повышенной тревожности. Иногда этот страх может даже довести человека до самоубийства.

Кроме того, демонизация инвалидности, существующая в обществе, приводит к тому, что родственники инвалидов начинают их бояться. Этот страх может выражаться как в нежелании признавать инвалидность своего родственника (если это возможно), которая, в свою очередь, зачастую приводит к тому, что родственнику отказывают в необходимой ему помощи, так и в нежелании показывать этого родственника другим людям. Именно по этой причине многие родители детей с ментальными заболеваниями и нейроотличиями отказываются вести своих детей к психиатру, а родители детей-колясочников стыдятся выйти со своими детьми на улицу. По этой причине некоторые родственники «прячут» инвалидов в интернатах, в которых те находятся в ужасных условиях, даже убивают их.

Думаю, не стоит акцентировать внимание на то, как негативно страх перед инвалидностью влияет на родственников инвалидов, насколько часто эти родственники живут в состоянии повышенной тревожности, и как часто эта тревожность выходит из-под контроля и ломает жизнь самим инвалидам.

Так что эйблистская лексика и «правильная» репрезентация инвалидов в СМИ и в массовой культуре — это не вопросы «толерантности» и «политкорректности». Это — вопросы выживания. Потому что слова и массовая культура неразрывно связаны с нашей культурой, с тем, как большинство людей воспринимает мир.

Так что очень хорошо подумайте, прежде чем назвать Путина или Трампа «психом» или сказать: «Ты что, инвалид?» своему другу, который не может выполнить простую просьбу.

Разумеется, эйблистская лексика — часть нашей эйблистской культуры, в которой мы все выросли, и от нее избавиться не так-то просто. Это постепенный процесс, проходя который, вы будете ошибаться. Но ошибки неизбежны в любом обучении!

Страх дискриминации: о стрессе меньшинства

Как и любые другие представители угнетенных групп, инвалиды сталкиваются со стрессом меньшинства. То есть, они :

- сталкиваются с фактической дискриминацией;
- живут в ожидании этой дискриминации, даже если они не определяют это как дискриминацию и считают нормой, потому что они...
- интернализировали эту дискриминацию и испытывают стыд и ненависть за то, кем они являются.

Разумеется, как и в случае других представителей меньшинств, у разных инвалидов все эти три пункта выражены по-разному, но у подавляющего большинства инвалидов присутствуют все три проблемы.

Стресс меньшинства является одним из главных источников психических заболеваний у представителей меньшинств, и тревожное расстройство — одно из самых распространенных расстройств, которое может быть спровоцировано стрессом меньшинства.

Чем раньше человек подвергается стрессу меньшинства, тем раньше у него проявляется тревожность. Поэтому очень многие люди с врожденной инвалидностью испытывают ее с детства. Иногда эта тревожность считается частью самого диагноза, по которому человеку ставят инвалидность.

Например, многие люди считают, что повышенная тревожность — один из симптомов аутизма. Как ведущая группы поддержки для аутичных людей, я знаю ситуации, когда люди ненавидели свой нейротип исключительно из-за своей повышенной тревожности. Но при этом я ни разу не встречала случаев (хоть и уверена, что иногда подобное случается),

когда повышенной тревожностью страдали бы аутичные дети, которые растут в принимающей их семье и в понимающем окружении.

Всегда ли «тревожность» — признак расстройства?

Когда у тебя нет опыта дискриминации, который есть у вашего знакомого, вы можете не понять все аспекты этой дискриминации.

Точно так же, как в середине прошлого века в США белый человек, никогда не сталкивающийся с сегрегацией, может не понимать причины тревожности, которую испытывает чернокожий человек в магазине для белых, вы можете не понять сути тревожности, которую испытывает инвалид-колясочник перед дверью обычного клуба. Просто потому, что люди без инвалидности обычно не знают (у них есть привилегия этого не знать), насколько сегрегированно наше общество и как сегрегация влияет на качество жизни инвалидов.

Почти все в нашем обществе приспособлено для неинвалидов — школы, больницы, торговые центры, университеты, офисы и клубы. В большинстве учреждений нет пандусов, нет сенсорно-безопасной среды для людей с повышенной сенсорной чувствительностью или с эпилепсией, нет надписей, сделанных шрифтом Брайля, нет подробных инструкций для аутичных людей и людей с когнитивной инвалидностью... Поэтому не удивительно, что инвалиды испытывают тревожность, когда они вынуждены обращаться в государственные учреждения, идут в магазин или даже просто выходят на улицу.

Очень часто инвалидов считают некомпетентными от того, что они выглядят или говорят нетипичным образом. Например, многие аутичные люди, которые не могут говорить устно, сталкивались с ситуацией, когда окружающие люди считали, что они не осознают происходящее, и не предоставляли им доступа к альтернативной коммуникации из-за «отсутствующего выражения лица». Или полностью обесценивали их мнение. Бывали даже случаи, когда неговорящих аутистов, которые очень сильно ценят свою жизнь и даже не считают аутизм болезнью, пытались убедить в том, что их жизнь — трагедия, а их письменные возражения не воспринимались всерьез из-за отсутствия устной речи. Не удивительно, что это повышало их тревожность! И в этой тревожности не было расстройства — она была совершенно обоснованной.

Кроме того, особенности восприятия у инвалидов и неинвалидов могут отличаться. Например, многим аутичным людям сложно общаться с неаутистами, точно так же, как неаутистам сложно общаться с аутистами.

Но при этом из-за того, что неаутисты — большинство, аутичный способ общения считается патологией, даже если с его помощью аутисты, чаще всего, прекрасно взаимодействуют друг с другом.

Поэтому аутисты часто испытывают тревожность во время общения с нейротипиками — они ожидают — и совершенно справедливо — что будут неправильно понятыми и что все их ошибки будут списаны на то, что они, якобы, неправильные и неполноценные.

Или что они в очередной раз столкнутся с ситуацией, когда неаутисты будут требовать от них соответствия доминирующим нормам. Например, неаутистам часто очень сложно понять, почему аутичный взрослый может хуже работать из-за смены планов или почему аутичный ребенок не смог справиться с сочинением из-за эха в классной комнате. Это непонимание приводит к странным вопросам, бессмысленным спорам и сильно усложняет общение.

Поэтому специалистам, работающим с инвалидами — особенно с людьми с когнитивной инвалидностью и нейроотличиями — важно научиться замечать свои привилегии и отличать тревожность, вызванную объективными факторами, от тревожного расстройства. Потому что в первом случае надо менять общество и находить способы избегать стрессовых ситуаций, пока обоснованная тревожность не переросла в патологическую, а во втором — заниматься терапией.

Принятие разнообразия

Специалисты, работающие с инвалидами, прежде всего, должны понять, что все люди разные, у всех людей разные проблемы, и то, что для одних — очень легко, для других — сложно; то, что для одних — трагедия, для других — пустяк. Человек сам лучше всего определяет, что для него является проблемой. Даже если эта проблема нетипичная. Потому что люди не обязаны страдать по правилам!

Это понимание нужно не только специалистам — оно необходимо для активистов и родителей, для учителей и врачей. Оно важно для каждого из нас, потому что все мы живем среди людей, которые очень сильно отличаются друг от друга — у нас разная культура, разный рост, пол, гендер, сексуальная ориентация, религия... Наши тела устроены по-разному. Наш мозг работает по-разному. Наш опыт — разный. И нам пора это принять. В том числе для того, чтобы принять себя и собственные психические проблемы.

Статья 7. Эйджизм

Айман Экфорд, активистка за нейроразнообразие, права инвалидов, молодежи и ЛГБТ-людей, интерсекциональная феминистка, создательница первого в России непатологизирующего проекта об аутизме, создательница первой в России группы созданной аутистами для аутистов

Жила-была девочка Энни. И жила она в стране, где у нее почти не было прав. Она не могла выбирать, где ей жить, с кем ей общаться, не могла распоряжаться своей собственностью и даже самостоятельно передвигаться по городу. Вся ее жизнь зависела от решения Алекса. Алекс мог забрать у нее любую вещь, какую пожелает, запереть ее дома, запретить читать книжки. Он мог насильно таскать ее в церковь и принуждать выполнять религиозные ритуалы, которые были ей неприятны. И когда Энни пыталась бунтовать, просто чтобы заявить, что она тоже человек со своими чувствами и мыслями, попытки бунта жестоко подавлялись. Энни к этому привыкла и считала существующее положение вещей нормой, даже благом. Ведь так жили все вокруг, и ей с детства говорили, что иначе и быть не может! Она любила Алекса, даже боготворила его — но невозможно полностью подстроиться под другого человека, и поэтому иногда Энни оступалась — и тогда Алекс ее избивал, а Энни была уверена, что он прав, он же так ее любит! Она была уверена, что Алекс хороший, а она — плохая, и что Алекс, несмотря на всю ее греховность, смог обеспечить ее хорошей жизнью. Но она жила в постоянном страхе, с постоянной тревогой — той тревогой, которую может испытывать только человек, не уверенный в собственном будущем, человек, который не может управлять своей жизнью, потому что его жизнь ему не принадлежит.

Эта история начинается как история о женщинах, живущих в крайне патриархальных странах, но на самом деле она о нас с вами. О нашем детстве. О миллионах детей, живущих по всему миру. Детей, которые практически полностью лишены гражданских прав — ведь по законам большинства стран все права детей принадлежат их родителям и опекунам. Задумайтесь над тем, какие права считаются базовыми правами — право на медицинскую помощь, право собственности, право на свободу передвижения, право на неприкосновенность жилища, право выбора религии, свобода слова... Все эти права родители и опекуны, так или иначе, могут ограничивать. Положение, в котором находятся дети... действительно очень похоже на то, в котором находились европейские женщины лет 200 назад.

А бесправие не может позитивно сказываться на психическом здоровье. Поэтому во многих случаях одна из основных причин повышенной тревожности так или иначе связана с эйджизмом.

Эйджизм — это дискриминация по возрастному признаку. Чаще всего, она негативно влияет на несовершеннолетних и на пожилых людей, хотя в той или иной степени затрагивает людей всех возрастов. Например, в 40 лет ты можешь считаться «слишком старой» для официантки, но при этом «слишком молодой» для политика, или в 20 лет «слишком маленькой» для того, чтобы заниматься «серьезной наукой», но «слишком большой» для коллекционирования фигурок из киндер-сюрприза. Так или иначе, все мы живем в системе возрастного апартеида, и возрастные стереотипы оказывают на нашу жизнь не меньшее влияние, чем гендерная нормативность.

Но в этом тексте я не буду поднимать вопрос дискриминации пожилых людей, потому что этот вопрос находится за пределами моего опыта. Я буду говорить о дискриминации детей и подростков.

Эта дискриминация напрямую влияет на психическое здоровье человека. Даже Фрейд писал о том, что многие проблемы идут из детства. Эта истина известна многим специалистам, вот только они списывают проблемы на неустойчивую детскую психику, а не на системную дискриминацию, которой подвергаются несовершеннолетние, примерно, как сто лет назад психические проблемы женщин и чернокожих списывали на «неполноценность» их пола или расы.

Я рассмотрю несколько проблемных аспектов нашей культуры, которые серьезно портят жизнь несовершеннолетним.

О послушании

Большинство из нас не думает о том, как на психическое здоровье влияет система, в которой человеку первые восемнадцать лет жизни упорно стараются внушить, что главное его достоинство — это послушание. А на самом деле, она влияет на нас очень негативно.

Потому что, во-первых, человек учится подавлять свои чувства и желания (иногда даже не изучая их до конца), а значит, не может их удовлетворить. В свою очередь, это приводит к повышенной тревожности и делает человека менее стрессоустойчивым. При этом проблемы с распознаванием и озвучиванием собственных желаний, чувств и потребностей могут остаться с человеком на всю жизнь, и чем строже было воспитание, тем сложнее от этих проблем избавиться. В нашем обществе принято внушать

детям, что обращать внимание на свои потребности неправильно, и что для того, чтобы быть хорошим, надо, прежде всего, быть удобным и не создавать проблем. Так вырастают люди, которые не умеют заботиться о себе, ставят интересы окружающих выше своих и живут в состоянии постоянного выгорания. Разумеется, если у этих людей есть малейшая склонность к тревожному расстройству, риск его развития становится очень велик.

Во-вторых, послушание напрямую связано со смирением перед принуждением. А «смиренная» жизнь в неблагополучных условиях повышает вероятность тревожности, причем часть этой тревожности является вполне рациональной.

Например, если вас принуждают по семь часов в день находиться в заведении, где вас могут бить, где у вас могут отнимать вещи и всячески унижать, и вы не можете избежать этого, то та тревога, которую вы испытываете при мысли об этом учреждении, вполне рациональна. Но со временем эта рациональная тревога может перерасти в тревожное расстройство, потому что психика человека не приспособлена к тому, чтобы находиться в постоянном напряжении.

И, наконец, в-третьих, очень часто послушание поддерживается за счет наказания. А большинство наказаний так или иначе связано с ограничением прав собственности, свободы передвижения и права на телесную автономию. Эти права — одни из базовых прав, нарушение которых в случае взрослых людей в развитых странах считается недопустимым. Вполне понятно, почему страх посягательства на эти права вызывает у детей тревожность. Но проблема не только в этой тревожности. Проблема в том, что люди магическим образом не меняются с наступлением совершеннолетия. И если они послушно сносили насилие в юности, они могут продолжить воспринимать его как должное. В качестве примера давайте посмотрим на то, чему учат детей физические наказания.

Как вы думаете, как идея о том, что взрослые бьют детей «любя», отразилась на увеличении количества историй под хештегами #MeToo и #ЯНеБоюсьСказать? Думаю, степень влияния культуры семейного насилия над детьми на культуру изнасилования невозможно определить. Но представления о допустимости насилия ради «любви», усвоенные с детства, явно накладываются на гендерные стереотипы и создают ситуации, когда парень бьет девушку, потому что «любит», а девушка терпит эти побои, потому что он делает это «любя». Отношения детей и родителей в обществе считаются практически чистым воплощением любви, и они не могут не отразиться на том, как люди понимают любовь.

Понимание личностных границ тоже закладываются с детства, и если в детстве девочка привыкла терпеть шлепки взрослых, то она и во взрослом возрасте с большей вероятностью будет терпеть домогательства. Если она с детства привыкла винить себя в том, что стала жертвой насилия, то и во взрослом возрасте она по инерции может продолжить рассуждать подобным образом.

Так что наказания не просто увеличивают тревожность ребенка — они увеличивают риск попадания в абьюзивные отношения в будущем, а долгое нахождение в абьюзивных отношениях может спровоцировать тревожное расстройство.

О двойных стандартах

Разумеется, если бы взрослые воспринимали те вещи, которые они совершают по отношению к детям точно так же, как они воспринимают свое общение со взрослыми, ситуация была бы иная. Но, увы, в нашем обществе люди начинаются считаться настоящими людьми только с 18 лет.

Поэтому принятые в цивилизованном обществе неофициальные (и официальные) правила защиты психического благополучия не распространяются на детей и подростков. Приведу несколько примеров из своей жизни:

- Когда в школе одноклассник валил меня на пол, душил и фотографировал мои трусы, учительница оправдывала это тем, что «он в меня влюблен». Но как бы она отреагировала, если бы ее коллега решил выразить свою любовь к ней изучением ее нижнего белья и удушением? Думаю, она бы стала добиваться его увольнения. Но если речь идет о девочке-подростке, то даже самое жесткое домогательство не считается таковым. Несмотря на то, что психику девочки-подростка оно может ранить не меньше, чем психику взрослой женщины.
- Когда меня часами уговаривали пойти в церковь, пугали «бесами» и старались убедить в том, что мне лучше не заключать брак с человеком другой религии, мое право на религиозную идентичность было всем глубоко безразлично. Даже когда у меня начался очень серьезный цикл обсессивно-компульсивного расстройства с постоянной тревожностью, который привел к тому, что я не могла читать книги, смотреть фильмы, нормально сдавать экзамены и общаться, большинство людей не стало бы признавать, что я подвергалась религиозному насилию. Просто потому, что я была ребенком. А детям не положено самим выбирать, во что верить.
- Когда я в двадцать лет говорила своей матери точно то же самое, что я ей говорила в двенадцать, она слушала меня с гораздо большим вни-

манием. Я до сих пор не перестаю удивляться тому, как возраст говорящего влияет на то, как его воспринимают. Детей и подростков не принято воспринимать всерьез, вне зависимости от того, что они говорят. Их мнение принято считать «наивным» и «максималистским», чем-то, что «потом изменится». И, конечно же, при этом людей не сильно волнует каково это — жить в мире, где любую твою позицию считают несерьезной и могут поднять на смех просто за то, кто ты.

Мы редко задумываемся о том, как это влияет на психологическое благополучие. Конечно, большинство из нас с этим сталкивалось, но при этом мы настолько глубоко усвоили эйблистскую культуру, что со временем сами начинаем обесценивать свои детские взгляды. Точно так же, как многие женщины в патриархальном обществе считают свое мнение менее ценным, чем мнение мужчин. И эта — одна из многих вещей, которые объединяет эйджизм с другими видами дискриминации.

Пересечение дискриминаций

Но, несмотря на это, большинство активистов из самых разных движений не воспринимают эйджизм по отношению к молодежи всерьез.

Тем не менее, эйджизм вплетается в дискриминацию по любому другому признаку и иногда делает ее невыносимой.

Например, довольно сложно быть трансгендерным подростком, вынужденным жить в крайне трансфобной семье без какой-либо возможности уехать от родителей. А в таком положении оказываются даже самые приспособленные к независимой жизни трансгендерные подростки. Потому что по нашему законодательству, как бы ты ни был приспособлен к жизни, ты не можешь жить самостоятельно до произвольно выбранного возраста. И мало кто задумывается над тем, насколько сильно эта ситуация повышает процент самоубийств трансгендерных подростков.

Более того, в России ЛГБТ-организации зачастую не могут оказать полноценную помощь ЛГБТ-подросткам из-за закона о гей-пропаганде, который тоже является одним из примеров пересечения гомофобии/бифобии/трансфобии и эйджизма на системном уровне. Дело в том, что этот закон принят взрослыми людьми ради защиты подростков в обход мнения самих подростков. Несовершеннолетние в этой системе рассматриваются не как полноценные личности, не как люди, которые живут здесь и сейчас, а как символ «невинности» и «чистоты» нашего будущего, которое надо спасать. Реальное благополучие, здоровье, свобода и даже жизни несовершеннолетних оказываются идеологической разменной монетой.

Фактически, ради оправдания гомофобии и трансфобии доминирующая идеология использует чистый, ничем не замаскированный эйджизм. И этот эйджизм наносит удар по психологическому благополучию и является причиной тревожности ЛГБТ-людей всех возрастов.

Еще один очень явный пример влияния эйджизма на другие системы угнетения — это пересечение эйджизма и сексизма. Идея о современном тотальном контроле над детьми возникла частично за счет того, что женщины стали обретать больше прав. И для того, чтобы удержать их дома, консерваторы стали все чаще использовать аргументы о необходимости постоянного надзора над несовершеннолетними, несмотря на то, что этот постоянный надзор противоречит их собственной консервативной картине мира. Причина в том, что их волнуют не права детей и даже не традиции, а контроль над женщинами. Более подробно эту проблему рассматривали в своих работах такие активисты, как Суламифь Файерстоун и Ричард Фарсон.

Я же хочу лишь указать на то, как эйджизм пересекается с другими видами дискриминаций, приведя в качестве примера две из них для того, чтобы вы лучше понимали его всепроникающее влияние на нашу жизнь и на нашу психику, потому что кризис меньшинства и дискриминация явно повышают риск развития ментальных заболеваний.

Решение проблемы

Решение проблемы эйджизма поможет нам создать более свободное общество, в котором люди смогут стать счастливее и лучше раскрывать свой потенциал. Для этого мы должны изменить культурные установки. Прежде всего, понять, что люди любого возраста являются людьми и их мнение, убеждения, верования и чувства имеют значение.

Мы должны перестать рассматривать детей как собственность родителей и опекунов и начать рассматривать их как полноценных личностей.

Мы должны относиться всерьез к навыку и потенциалу каждого человека и работать над созданием более универсальной системы, в которой возможности и юридические права определял бы не возраст, а личные навыки человека, и при этом не забыть о том, что в этой системе надо учитывать и другие факторы — например, инвалидность, из-за которой оценка реальных навыков многих людей может быть не точной, если проводить ее стандартизированными способами.

Активисты должны работать над тем, чтобы включать людей всех возрастов в свое движение и преодолевать эйджистские законы, которые мешают это сделать.

Психологам и психотерапевтам стоит со всей серьезностью воспринимать проблемы детей и подростков и не укреплять существующую динамику власти, постоянно оправдывая родителей и опекунов. Кроме того, им стоит с большим вниманием относиться к тем проблемам клиентов, которые идут из детства, и воспринимать причины этих проблем так же, как они воспринимали бы аналогичные ситуации в жизни взрослых людей.

На индивидуальном уровне ради собственного психического благополучия многим из нас было бы полезно попытаться принять себя в детстве. Понять, что мы подвергались незаслуженному давлению и насилию, и осознать, как это отразилось на нашей дальнейшей жизни и на нашем психическом состоянии. И, конечно же, постараться избежать эйджистских предрассудков в общении с несовершеннолетними.

Только так мы сможем прервать этот цикл эйджизма, который вредит всем нам.

Статья 8. Социальная тревога в контексте стандартов отношений

Соби, координаторка проекта «Новая Эра»,
ведущая канала и блога «Окей, Соби».

Однажды я проснулась и поняла, что быть немоногамным человеком — это нормально. Но прежде, чем это утро наступило, я переживала боль, панику, тревогу, стресс от одной только мысли про то, что кто-то поймет, что у меня есть чувства не к одному, а к нескольким людям одновременно. Стыд и мысли о неминуемой социальной смерти охватывали меня каждый раз, когда ко мне приходило понимание, что я влюблена больше, чем в одного человека.

В общественном порядке все строго, только ты выбиваешься из заранее очерченной нормальности, как общество сразу же стремится запихнуть тебя обратно. У него есть для этого все возможные инструменты. Больше всего я боялась того, что меня перестанут воспринимать всерьез, скажут, что я не достойна любви и принятия. По сути, так и происходит, только теперь у меня есть силы с этим справляться. Если вы не понимаете, о чем речь, то я подробнее расскажу.

В любом обществе есть определенные стандарты, в частности, стандарты отношений. Моя задача как раз поговорить об этом. Мы с вами живем в обществе, где самыми нормальными (читайте стандартными) являются гетеросексуальные, моногамные отношения. Окей, можно и не быть гетеросексуальным, с натяжкой, но вот не моногамным быть точно нельзя. Понимая, что мы не можем отличаться от большинства, чтобы при этом не получить от общества по шапке, мы начинаем скрывать свое я. А ведь отношений все равно хочется, одна из важнейших потребностей человека — иметь социальные контакты. И тут рождается внутри чувство, что поймают с поличным, а это повышает тревогу. Кроме общественного осуждения, тревожит мысль: «А это нормально?». Из-за табуированности инклюзивных отношений людям, которые хотят таких отношений, может казаться, что это не здоровое желание. Слишком силен культ собственничества в отношениях, чтобы не обращать на него внимания.

Чтобы не чувствовать тревоги по поводу общественной оценки ваших отношений, они должны соответствовать следующим пунктам:

- быть рассчитаны только на два человека, желательно разных полов;
- быть направленными на воспроизводство потомства;
- стремиться к регистрации в ЗАГСе;
- иметь внутри иерархию, желательно с мужчиной «наверху».

Если хоть по одному пункту ваши отношения сюда не подходят, вы уже можете испытывать тревогу. Эти признаки распределены мной от самого значимого до самого легко прощаемого, с моей точки зрения. Многое зависит от того, в каком вы обществе живете, от его культурных аспектов и требований. Где-то люди хуже относятся к парам без детей, где-то к парам без «мужчина главный». Но в любом обществе есть определенные «нормальные отношения», и на человека возлагает титаническое давление, если она/он не соответствует в своих отношениях этой норме. Мое мнение такое, отношения — это не «личное», а «общественное». Я не знаю, почему и когда так сложилось, но вам только кажется, что ваша личная жизнь не касается никого, кроме вас, на самом деле она касается всех. Надеюсь понятно, что я на самом деле так не думаю, однако, так считает общественная точка зрения. Отношения являются одной из самых волнующих тем, и то, как вы выстраиваете свою личную жизнь, тревожит всех вокруг. Серьезно. О чем вы и ваши коллеги говорите на обедах или что обсуждаете со своими близкими друзьями? Кто с кем куда и зачем пошел, как было вместе, чего хочется и прочее. А там, где много стандартов, внимания и обсуждений, много тревоги из-за несоответствия.

Какие бывают отношения?

Только в идеальном мире существуют отношения, подходящие под норму идеально. В реальном же мире отношения бывают такими разными, что ни один шаблон на них не налезет. Делюсь с вами классификацией, разработанной мной.

- **Эксклюзивными** — закрытыми
- **Инклюзивными** — открытыми

Состав союза может быть закрыт или открыт. Закрытый союз означает, что, кроме уже описанного состава людей, в него не могут добавиться еще участники/участницы. Открытый же означает, наоборот, полную открытость к новым участникам при готовности других.

- **Множественными** — с несколькими людьми единовременно
- **Серийными** — единовременно с одним человеком

Абсолютная моногамия сейчас так же редка, как и первый секс после брака. Поэтому то, что сейчас принято считать моногамией, является серийной. В один момент времени у вас отношения только с один человеком, то есть сериями. Отношения с несколькими людьми в один промежуток времени называются множественными.

- **Юридически оформленными**/признанными обществом и государством
- **Без юридического статуса**/общественно непризнанными

А эта классификация является самой интересной в контексте исследования социальной тревоги. Так как мы говорим о социальных стандартах и давлении общества, то именно здесь важно разделить отношения на те, которые такому давлению не подвергаются, и те, что являются общественно непризнанными. Можно выделить разные причины этого процесса, сейчас нас больше волнуют его последствия, в частности, тревожное состояние.

Теперь мне хочется обсудить процесс, через который я, да и многие другие немоногамные люди поняла, что мои отношения не то, чем стоит хвастаться и гордиться в мононормативном обществе.

Происходит все очень быстро, мы даже не успеваем осознать. Сначала мама читает мне сказку, в которой принц спасает принцессу, и они вдвоем живут счастливо до конца своих дней. Я такая, ну ладно, живут и живут... Потом у меня спрашивают, а есть ли какой-то особенный человек, который нравится мне больше остальных. А я думаю: «Да их целый список». Затем я смотрю фильмы/сериалы, где связь с человеком, не являющимся моим партнером, считается ужасным действием, разрушающим отношения. И, в конце концов, мои подруги, друзья, близкие родственники, которые тоже насмотрелись и начитались подобного, говорят мне, что должен быть только один самый важный человек, моя «половинка». И вот уже внутри меня самой есть тот голос, который остановит меня с моими влечениями и чувствами. Я буду обвинять себя в недостойном поведении, буду гнобить себя за свои желания, говорить себе, что меня никто не поймет и никто меня такой не полюбит.

Помню, как впервые призналась себе в чувствах к кому-то, не являющемуся моим «парнем». Это было страшно. Мне хотелось с кем-то поговорить об этом, но я не могла. В горле пересохло, и вырос ком. Ладошки вспотели, и сердце так быстро билось, будто я собиралась признаваться в преступлении. И навязчивые мысли о социальной смерти преследовали меня в те моменты, когда я позволяла себе признать существование чувств. Социальная смерть — это полное игнорирование тебя обществом, будто ты умер. Я представляла себе, как подруги и друзья отвернутся от меня, как родственники посчитают меня пропащей и не захотят поддерживать отношения. Мне хотелось жить, мне хотелось быть частью общества, мне было страшно, казалось, что у меня нет сил сопротивляться. Я избегала любых ситуаций, в которых мои чувства могли бы раскрыться, избегала возможных встреч с возлюбленными. Сопротивляться себе я нашла ресурсы, а вот сопротивляться обществу — нет. Ирония судьбы состоит

в том, что сейчас, когда я живу открыто и по факту, от меня отвернулись те, кого я считал своими друзьями и подругами, а также родственники, в отношении меня не настала социальная смерть. У меня есть другие друзья и подруги, есть люди, которые поддерживают меня, есть общество, видящее меня. Опять же, моя тревога никуда не исчезла, она стала меньше, и уже не так влияет на мою жизнь. Я бы сказал, что она изменилась. Например, я все еще тревожусь, что мои отношения кто-то не примет, я тревожусь из-за возможной внешней агрессии от общества, которое остается мононормативным. Сколько раз я спрашивала себя: «Брать мне за ручку свою возлюбленную, если у нее уже есть другой партнер? Могу ли я сказать о своих чувствах здесь и не быть отвергнутой? Сможем ли мы когда-нибудь быть вместе, не прячась?». Рядом со мной всегда есть стресс, который создается на фоне недружелюбного общественного отношения к немоногамным людям. Я уверена, что не одинока в этом. Немоногамные люди часто беспокоятся о том, что их неверно поймут или негативно оценят на основании их отношений, и это не беспочвенные переживания, мы сталкиваемся с таким опытом постоянно.

Немоногамные люди знают, что их отношения не входят в общественные нормы. Мы знаем, что, несмотря на всю этичность наших отношений, общество оценит их как аморальные и неправильные. Следовательно, безопаснее всего нам общаться внутри нашего же сообщества, там, где люди понимают, что отношения бывают разные и что личная жизнь на то и личная, что касается только людей, вовлеченных в нее.

РАЗДЕЛ 4

ОСМЕЛИТЬСЯ



* * *

Не случайно в данном проекте мне показалось важным разнести тексты специалистов_ок и людей, описывающих собственный опыт. Некоторые идентичности этих людей, например, мои — пересекаются. Мне бы не хотелось давать каким-то текстам первенство или ставить образование и экспертность на ступень выше личного опыта конкретных людей. Для меня каждое мнение, описанное в данной книге, является ценным, и каждый_ая из вас самостоятельно определяет, что из нее будет иметь практический или теоретический смысл.

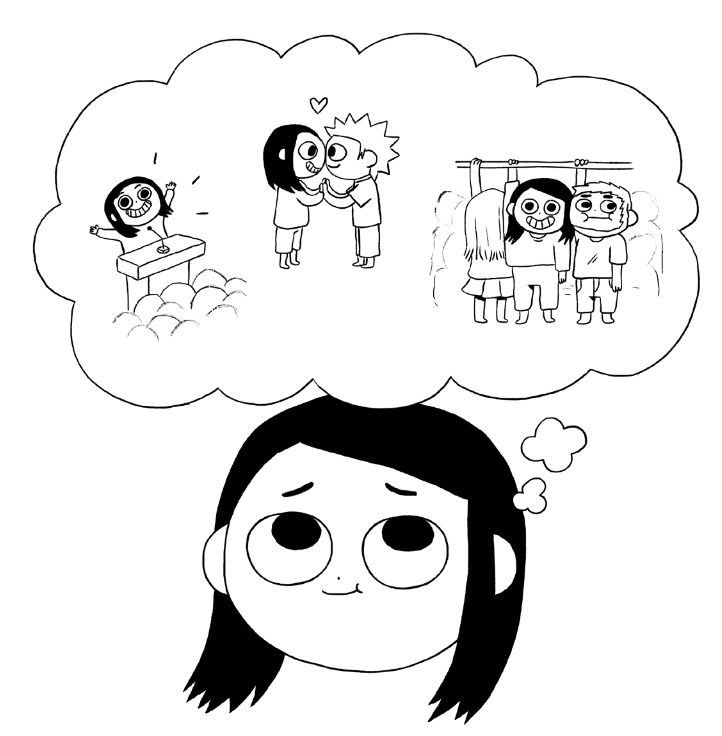
Осмелиться — это начать изменения, какими бы они для вас ни были. Начать практиковать те методы, которыми поделились специалисты_ки здесь, в данной книге. Продолжить изучение материалов, ссылки на которые мы здесь для вас оставляем. Записаться на прием к профессионалу_ке. Посетить мои вебинары, которые направлены на лучшее понимание тревоги и работы с ней. Переосмыслить уровень социального давления на конкретно вашу жизнь или, возможно, степень вашего давления на чьи-то жизни. Путей очень много.

Когда мы увидим, как сильно закутались в «мантию-невидимку», у нас есть шанс решиться на то, чтобы сбросить ее. Каждый_ая сделает это по-своему. Кто-то станет постепенно выглядывать. Кто-то — реже использовать. Кто-то разорвет ее на тысячи мелких частиц. «Мантия-невидимка» — наши защиты, наши стратегии избегания столкновения с жизнью, наш страх пережить дискомфорт, наше отсутствие веры в свои силы. Я хочу, чтобы мы начали верить в них, в эти силы. Верить себе и в себя.

Последнее, о чем мне важно было бы вам рассказать. Мне, как психотерапевтке, зачастую задают вопрос о том, можно ли полностью избавиться от тревоги. В голове всплывают множественные картины про «ту, другую сторону», где наконец-то тревоги нет.

«Вот я уверенно стою на сцене и получаю безграничное удовольствие от публичного выступления. Вот я смотрю в глаза партнеру_ке и не чувствую никакой тревоги. Вот я в общественном транспорте не испытываю дискомфорта от количества людей, которые меня окружают». Я не хочу сказать, что этого мы не добьемся, но я хочу сказать о том, что на моем опыте значительно важнее ставить целью не избавление от тревоги как таковой.

Я рекомендую вам смотреть сквозь нее, смотреть дальше, думать о том, что является для вас ценностью, учиться с готовностью переживать разные эмоции в своей жизни, какими бы они ни были, потому что наша жизнь разная, и в ней происходят события разных оттенков. Тревога не является вашим врагом, но тревога не является вами. Вы, однозначно, больше ее. В вас — миллионы миров, миллионы вселенных.



Тревога умеет создавать для нас темноту, в которой очень просто теряться, в которой крайне одиноко и, безусловно, страшно. Мир имеет к вам много требований и претензий, запросов и разного рода давления. Только вам решать, кто вы и какой будет ваша жизнь. Только вам решать, стоит ли того жизнь в «мантии-невидимке», или вы готовы начать открываться этому миру, каждый_ая в той мере, в которой вы можете это сделать.

Я считаю, что у меня больше привилегий, чем у многих. Поэтому я буду продолжать борьбу за права тех, кому действительно небезопасно сбрасывать эту «мантию». Это те, кого не защищает закон. Те, кто находится в значительно более уязвимой позиции. Я уверена, что мы вместе сможем сдвинуть этот мир в ту сторону, где «мантия-невидимка» перестанет быть нужной. Где права человека будут важны каждой_му. Где ненасильственное общение будет ценностью для большинства. Где будут уважаться личные границы и свободы. Мне бы хотелось сказать: «разбудите меня, когда будет спокойно». Но я не смогу заснуть. И именно эти ценности позволили мне самой осмелиться на то, чтобы посмотреть своей социальной тревоге в глаза. Увидимся.

Ольга Размахова, создательница проекта «Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки?», феминистка, психотерапевтка, создательница движения «Психология за Права Человека»

telegram, instagram: za_900_let

РАЗДЕЛ 5

СПАСИБО



Как я писала ранее, данный проект реализован через краудфандинг, через поддержку 294 человек. Когда я начинала его, я не верила, что у нас получится. Я чувствую очень много благодарности ко всем авторам_кам статей и к людям, которые также проделали колоссальную работу:

Нике Водвуд (nixelpixel), которая поддержала меня и проиллюстрировала данную книгу;
Рите за помощь с версткой книги;
Ангелине, которая вычитала книгу.

Особая благодарность Hana Raido, которая спонсировала проект, а также Королевой Татьяне Сергеевне, Александриковой Нине Владимировне, Познухову Антону, To-Sen.

Связаться с авторами_ками книги вы можете через:

Движение «Психология за Права Человека»

vk.com/psychology_for_human_rights
facebook.com/psychologyoffreehuman

Instagram

Ольга Размахова: za_900_let
Ника Водвуд: nixelpixel
Мира Тай: tai_smoke
Екатерина Карелова: ekaterinaxiii
Белла Рапопорт: bellooha
Соби: ok_sobi
Рита: ritarakitina

Telegram

Ольга Размахова: za_900_let
Белла Рапопорт: kittendances
Соби: ok_sobi

Youtube

Ника Водвуд:
youtube.com/nixelpixel

Другое

Mental Health Center: mhcenter.ru
Данила Гуляев: daniling.com
Николай Павлов: mindfulway.ru
Дарья Сучилина: dushepolezno.ru
Мария Бабаева: vk.com/meaning_in_the_city
Анна Край: facebook.com/mustnotcry
Александра Олейник: facebook.com/alexandra.oleinick
Амина Назаралиева: facebook.com/amina.nazaralieva
Дмитрий Комаров: facebook.com/dmitry.komarov.coco.brice
Владимир Ромек: facebook.com/romekvova
Айман Экфорд: vk.com/lgbtiautistic vk.com/neurodiversityinrussia